R212:B221
732
12

医易相通　　通在养生

一书相伴　　颐养天年

周易与养生

紫竹公　筱山旸　编著



首都师范大学出版社

1228946

谨 以 本 书

献给将毕生贡献给祖国医学事业的我们的前辈

献给一切想通过个人努力以求得健康长寿的人们

本书特色

“生生之谓易”，“易之书，一言一字皆藏医学之指南；一象一爻，咸寓尊生之心鉴”，从某种意义上说，《周易》是养生之学；“不知易便不足以言太医”，不通晓易学的人，是无资格谈论医道的。不论从易学和中医学的科学蕴义、学科发展来看，还是从中华民族的生存发展和中医的临床实践来看，医与《易》都是相通的，即相互渗透、相互为用的。《周易与养生》一书正是从这一角度立意，以医易相通为契机，抓住人人都关注、力求实践的养生这一人生主题，分篇进行了阐发。

《医易篇》主要讲医易相通，并着重就医学在《周易》八卦、阴阳、五行学说启迪下形成的养生理论，作了阐述；

《颐养篇》主要讲人自身的颐养，既讲了人体的“硬件”（即五官四肢和五脏六腑）的颐养，又重点讲了人体的“软件”（即精、气、神）的养护；

《调养篇》主要结合饮食起居和日常生活的调养来展开论述，不仅涉及季节、环境、饮食、睡眠、劳逸，而且对房中养生也做了既科学明了、又简便易行的介绍；

《防治篇》主要讲抗老防衰、防病治病的机理，着重介绍了一些与日常生活有关的行之有效的方法；

《免疫篇》主要讲免疫与健康、长寿之间的关系，并着重阐述了提高免疫功能的原理、方法。

附录主要辑录了中国历代养生家、尤其是其中的一些老寿星所谈论的养生、长寿诀窍，并列了寿星谱。

本书不同于一般图书的特点主要有：

一、既不同于一般专讲《周易》的著作，又不同于一般专讲医道的著作，只是在医学与《周易》相关的内容上作文章；

二、在医学与易学的交接点上，时时、处处结合人们的日常生活谈论养生，具有十分明显的现实性、针对性、可操作性；

三、全书始终有一条主线贯穿，即什么是养生、为什么养生、怎样养生；由于时时、处处从医易相通上作文章，所以能做到深入浅出，既富有科学性，又具有趣味性；

四、坚持古为今用、洋为中用，能结合现代医学和养生学研究的最新成果来分析说明问题，故不仅有很强的历史感，而且有很强的时代感；不是引导人们沉醉于过去，而是引导人们着眼于现实和未来；

五、文笔生动，语言晓畅，凡具有初中以上文化水平的人均能看懂。

“咏之万遍升三天，千灾以消百病痊；不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延”。这是被历代奉为“学仙之玉律，修道之金科”的《黄庭经》开篇第一章中的诗句。意思是说，只要能诵读《黄庭经》一万遍，就会千灾消除，百病痊愈，延年不老，纵然遇到凶残的虎狼，也不会受其伤害。本书不敢说有这样的威力，但读后并照着其中的道理去做，却肯定会对防病治病、健康长寿带来益处。君若不信，不妨一试。

疏醫易相通之理

解養生長壽之道

邵崇齡敬題



（邵崇齡先生：现为台湾道轩讲堂创办人、易经学会理事长）

周易医易与养生　出版

志在益人

马来西亚易经学术
研究会会长陈启生



目　录

导　言

一、为什么要研究养生问题 …… (1)
二、养生学在中国源远流长 …… (7)
三、养生在《周易》中的地位 …… (14)

绪篇　医易篇

一、医易相通
（一）《易》中含医…… (23)
（二）医中含《易》 …… (48)
二、天人关系
（一）整体、系统观念 …… (58)
（二）天人相应观念 …… (61)
（三）顺天则吉观念 …… (64)
三、人体八卦
（一）八卦气与人体脏气 …… (70)
（二）人体八卦全息 …… (72)
（三）六十四卦与人体生命科学 …… (78)
四、人生阴阳
（一）阴阳理论是《周易》的精髓 …… (78)
（二）人生阴阳 …… (82)
（三）人生阴阳学说的特点 …… (87)
五、八卦、五行、阴阳与人的气质、病理

（一）“八卦人”与“五行人” …… (89)
（二）“八卦人”或“五行人”的特征…… (89)
（三）“八卦人”或“五行人”与阴阳学说…… (94)
（四）八卦阴阳五行气质学说的特色 …… (95)
六、生物钟
（一）生物钟的发现 …… (99)
（二）人体生物钟…… (101)
（三）生物钟的种类…… (103)
（四）生物钟的产生、制约机制…… (110)
（五）生物钟的实质…… (114)
（六）生物钟的计算…… (115)
（七）生物钟的应用…… (119)
七、寿命钟
（一）谁主寿夭…… (129)
（二）生长衰老机制…… (130)
（三）寿命钟…… (138)
（四）科学将使人长寿…… (143)

上篇　颐养篇

一、养身
（一）养身治形乃人之首务…… (155)
（二）养五官外形…… (162)
（三）养五脏六腑…… (197)
二、养精
（一）精与气和神的关系…… (237)
（二）“生之来者谓之精” …… (238)
（三）“精不可竭” …… (239)

（四）养精之道……（240）
三、养气
（一）“气者人之根本也” ……（246）
（二）“人之有生，全赖此气” ……（248）
（三）养气之道……（250）
四、养神
（一）“神者生之本” ……（254）
（二）“得神者昌，失神者亡” ……（256）
（三）养神之道……（279）

中篇　调养篇

一、四时养生
（一）“天人相应”的四季变化规律 ……（333）
（二）气候因素对人体影响……（335）
（三）四时养生原则……（338）
（四）四季养生法……（340）
（五）四季养生要语……（354）
二、环境养生
（一）地理环境……（357）
（二）居住环境……（364）
（三）居室环境……（370）
三、起居养生
（一）起卧有时……（376）
（二）生活规律……（377）
（三）劳逸适度……（379）
（四）衣着得体……（384）
（五）洗浴得法……（388）

（六）养护有术……（409）
四、饮食养生
（一）食养的作用……（424）
（二）饮食与长寿……（427）
（三）饮食调理原则……（429）
（四）进食保健……（443）
五、睡眠养生
（一）“睡眠是天然的补药”……（447）
（二）环境……（450）
（三）时间……（452）
（四）方位……（455）
（五）姿势……（456）
（六）床铺……（458）
（七）枕头……（460）
（八）作梦……（462）
（九）失眠……（465）
（十）睡眠禁忌……（470）
六、房室养生
（一）古人对待房室生活的态度……（472）
（二）中国古代房室养生论著及其思想概览……（475）
（三）房室养生原则……（503）
（四）房室养生方法（房中术）……（512）
（五）房室养生禁忌……（522）
（六）性事伴人终生……（525）

下篇　防治篇

一、中医药学理论的特色和优势

（一）风靡全球的“中医热”……（531）
（二）中医药学理论的特色和优势……（535）
二、“不治已病治未病”和“治病求本”
（一）“不治已病治未病”……（539）
（二）“治病求本”与“标本缓急”……（542）
三、疾病的预测
（一）阴阳测病法……（544）
（二）手掌八卦测病法……（549）
（三）日常观测法……（552）
四、衰老的自我测试和预防
（一）影响人体衰老的因素……（562）
（二）人体寿命类型计算法……（566）
（三）“长生不老”与抗衰老……（571）
（四）防衰老常识……（573）
五、按摩、气功和自我保健
（一）自我按摩……（575）
（二）气功……（579）
（三）自我保健三十妙法……（585）
六、食疗和食补
（一）食疗及其历史发展……（596）
（二）食补（药膳）及其应用……（601）
（三）常见病简易食疗法……（605）

末篇　免疫篇

一、千古不解之谜
（一）疫病——人类健康之大敌……（612）
（二）千古不解之谜……（614）

二、谜被解开——免疫

（一）免疫——生存竞争和自然选择的产物…… (615)

（二）免疫的功能…… (618)

（三）免疫的种类…… (619)

（四）免疫的物质基础——免疫系统…… (623)

三、免疫反应（应答）

（一）人体“免疫战争”…… (633)

（二）免疫反应的基本过程…… (635)

（三）细胞免疫和体液免疫…… (636)

（四）免疫反应的制约因素…… (639)

四、免疫与健康、衰老和寿命

（一）免疫与健康…… (643)

（二）免疫与衰老…… (645)

（三）免疫与寿命…… (651)

五、免疫与延年益寿

（一）方兴未艾的免疫学…… (654)

（二）免疫延年益寿的原理…… (655)

（三）免疫养生术——免疫延年益寿的方法…… (657)

附　录

1. 养生之道集锦 …… (673)

2. 长寿诀窍 …… (719)

3. 寿星谱 …… (731)

后　记…… (769)

导 言

一、为什么要研究养生问题

在中国大陆持续了十年之久的“气功热”，其热度虽也有升降起伏，但至今仍在持续，并且在不少地区仍在升温。不管人们怎样地对此评头品足，但有一点可以肯定：这股热流，清晰地展示出这样的趋势：养生正引起越来越多的人的重视；人们越来越重视养生问题。

养生，通俗地说，即生命的保养；文雅点讲，即生命的自我管理、养护。它何以在今天会引起越来越多的人的重视？何以使人们越来越重视它？

这里面蕴涵着既简单、又深刻的道理。

（一）生存是一切作为的前提

“圣人深虑天下，莫贵于生。”（《吕氏春秋·贵生》）圣人深思熟虑天下的事，认为没有任何东西比人的生命更宝贵。这是为什么呢？

首先，从人自身来说，生命的存在和延续，是人自身一切欲求、需要产生和实现的前提。人的耳朵虽然想听悠扬的乐音，眼睛虽然想看艳丽的色彩，鼻子虽然想嗅芳香的气味，嘴巴虽然想吃可口的酒食，皮肤虽然想接触舒适的物品，四肢虽然想随心所欲的活动，但是，如果生命不能存在、延续，那末这一切都无从谈起。人有七情六欲，但若生命不复存在，则任何“情”、“欲”也都无从产生。所以，人的自身生命的存在和延续，是人自身的一切欲求、需要产生和实现的前提，因而是人自身的第一欲求、第

一需要。

其次，从人自身以外来说，人的生命的存在和延续，是人的一切理想、愿望和行动、作为产生和实现的前提。人在有生之年，总有物质的和精神的追求，即通常所说的理想、愿望，并为实现自己的理想、愿望而从事物质的或精神的活动。不管人们的理想、愿望多么美妙、宏伟，也不管人们为实现其理想、愿望所从事的活动多么威武雄壮、惊天动地，但都必须有个不可缺少的前提：即自身生命的存在和延续。没有这个前提，再美好的理想、愿望，再惊天动地的壮举，也无法产生，更无法实现。

总而言之，无论从自身内或自身外来说，人的自身生命的存在和延续，是不可须臾缺少的前提。要是失掉这个前提，那人们的一切欲求、需要、理想、愿望以及行动、作为，都将无从谈起。对于这样的道理，具有意识和思维能力的人类，是不难通过自己切身的感受、体验来认识和把握的。于是，重己、贵己，重生、贵生的思想便产生了，并随人类社会的发展而不断扩散、发展。翻阅中国历史就会发现，自古以来，人们就把生命看得比天子还尊贵，比天下还重要。例如，《吕氏春秋》有云："今我生之我有，而利我也大矣。论其贵贱，爵为天子，不足以比焉；论其轻重，富有天下，不可以易之；论其安危，一曙失之，终身不复得。"（《吕氏春秋·贵生》）"天下，重物也，而不以其害生，又况于他物乎？"（《吕氏春秋·贵生》）天下是非常宝贵的，然而圣人不因它而损害自己的生命，又何况其他东西呢？

（二）健康、长寿是人人追求的目标

追求健康、长寿的养生之道，正是这种重己、贵己，重生、贵生思想所导致的必然的逻辑产物。换言之，人们重己、贵己，重生、贵生，必然地要追求健康、长寿，必然地探求、积累和创造养生之道。养生理论或养生学，就是这样地产生和发展起来的。

"天地之性，惟人为贵，人之可贵，莫贵于生。"（唐·孙思邈：

《千金要方》）生命之于人只有一次，失而不能复得，因此，普天之下，没有一个人不重视其生命，不追求健康、长寿。

但是，追求健康、长寿，并非在主观范围内就能完全解决或奏效的事，它要受到客观条件，尤其是科技水平、社会生产力水平和社会文明程度的制约。

可以想见，在科技水平和社会生产力水平低下，在社会文明程度很低、社会存在种种弊端的条件下，人们追求健康、长寿，自然而然地要受到许多限制。科技水平所决定的医疗水平，在对危害人类健康的许多因素、疾病缺乏科学认识和根治办法的状况下，人们的健康、长寿是没有保障的。同样道理，在社会生产力对危害人类的自然灾害缺乏抗御能力和给人们提供的物质文化生活条件又相对欠缺的状况下，人们的健康、长寿也同样缺乏保障。而惨酷的政治压迫和经济剥削则把广大被压迫、被剥削的劳苦大众推入贫困、饥饿、战争、瘟疫等的深渊，使他们根本没有条件、机会和可能去追求健康、长寿。不能否认，在古代，的确也有一些致力于养生而实际上也确实达到目的的健康、长寿者，但这只不过是凤毛麟角，是个别现象而已，而对于大多数人来说，是没有条件、机会，或根本不可能达到健康、长寿的目的的，许多人甚至连想都不敢想这个问题。

由此可见，健康、长寿，虽然是每个人都追求的目标，但并不是每个人都能实现的。（在这里，我们是就正常情形而言，而撇开了人们为正义事业慷慨赴死的特殊情形）。这既与个人的条件、努力有关，又与客观条件有关。

具体地说，人的健康、长寿，与个人以下因素有关：

1. 身体素质，包括先天的和后天的。一个人的先天素质如何，固然对其健康、长寿有重大影响，但更主要的是后天的素质。

2. 主观努力，包括意向、态度和方法等。

制约、影响人的健康、长寿的客观因素主要有：

1. 科技水平及由此决定的医疗、保健水平。它直接关系着人们能否及时、顺利地战胜危害健康、长寿的疾病、伤残。

2. 社会生产力水平及由此决定的物质文化生活条件。它直接关系着人们能否和在多大程度上获得健康、长寿所必需的物质文化生活保障。

3. 社会文明程度（包括社会制度、体制、法律、道德、风气等）。它直接关系着人们能否和在多大程度上获得以上两点所提供的可能和保障。

历史和现实一再表明，人们的健康、长寿，在客观条件相同的情况下，决定于个人的身体素质和主观努力。这在中外古今，都能找到许多这样的实例。在个人身体素质和主观努力一样的情况下，人们的健康、长寿，决定于客观条件。从历史上看，人们从古至今在追求健康、长寿方面的主观努力虽然也有所变化，但并不太大，那为什么人们的健康、长寿水平却呈现出一代代提高的趋势？就是由于客观条件在一代代地改善、提高。从现实来看，生活在不同国度、地区的现时代的人们，在追求健康、长寿的主观努力方面也并无多大差别，但为什么在健康、长寿水平上却存在很大的差别，甚至相差悬殊？也是由于客观条件的差别、甚至相差悬殊造成的。

所以，人们固然不能脱离既有的客观条件来追求健康、长寿，但完全可以在既有的客观条件下，充分利用客观条件中一切有利的因素和可能，尽自己最大努力，来追求健康、长寿。

充分利用现有客观条件中的一切有利因素和可能，尽自己的最大努力以求健康、长寿，乃是根本的养生之道。

（三）社会进步不断为养生创造越来越有利的条件

人们虽然不可能超越于既有的客观条件之外，去追求健康、长寿，但完全可以通过自己的主观努力，改变既有的条件，以便为健康、长寿创造、开辟越来越有利的条件。

事实上，历代的人们也都是这样做的。他们一方面在现有的客观条件下去追求健康、长寿，一方面又通过自己的努力来改善、优化客观条件，以为下一代的健康、长寿创造出比自己这一代优越的客观条件。

只要流览一下中外历史，尤其是人类与危害自身健康、长寿的因素、疾病作斗争的历史，就会清楚地看到这一点。

科技进步及由此决定的医疗保健水平的提高、社会生产力的发展及由此决定的人们物质文化生活条件的改善，和社会文明程度的提高及由此决定的人们生命安危保障条件的改善，在不断地为人们追求健康、长寿开辟新的道路，但能否踏上这条道路，则主要取决于个人的主观努力。

科技进步、社会生产力的发展和社会文明程度的提高，在不断地为人们追求健康、长寿提供越来越充分的可能，但能否把这种可能变成现实，也主要取决于个人的主观努力。

就一般情况而言，现代社会发展正为人们追求健康、长寿，致力于养生，创造越来越有利的条件。从我国情况看，今日的中国且不用说与几千年前相比，就是与几十年前即与新中国成立前相比，制约、影响人们健康、长寿的客观条件也都发生了天翻地覆的变化。这些巨变最突出地表现在：残酷的政治压迫和经济剥削的消灭，社会生产力的发展所促成的人民温饱问题的基本解决和物质文化生活条件的大大改善、提高，科技进步所促成的医疗、保健条件的巨大改善等。这就自然而然地为人们养生、追求健康、长寿创造、提供了比以往任何历史时代更加优越的条件。为什么我国婴儿的死亡率由解放初期的 30%，降到现在 0.27%？为什么人均寿命由解放初期的 35 岁，升到现在的 73 岁？根本原因就在于此。

历史和现实一再向人们表明，人们对养生，对健康、长寿的追求及其结果，是衡量一个国家、地区的科技水平及由此决定的医疗、保健水平，社会生产力水平及由此决定的人们的物质文化

生活条件，社会文明程度及由此决定的人们生命安危的保障条件等的重要标志。哪个国家、地区的科技越进步，社会生产力越发展，社会文明程度越高，哪个国家、地区的人们就越对养生感兴趣，越追求健康、长寿，并且越能达到目的。换言之，如果一个国家、地区的多数人都对于养生感兴趣，热烈地追求健康、长寿的话，那无疑标志着这个国家、地区在科技水平、社会生产力水平和社会文明程度方面的提高和改善。

所以，明白了这个道理，就不难明白我国一个时期以来的“气功热”所蕴涵的深刻社会原因了。

诚然，与经济上发达的国家、地区相比，我国在科技及医疗、保健水平，在社会生产力水平及物质文化生活水平，在社会文明程度及社会保障等方面，还确实有许多不小的差距，但是与自己的过去相比，我国在这些方面也的确有了巨大的进步。且不说与新中国成立之前，就是与“文革”时期相比，我们在这方面的进步也是惊人的。在温饱问题没有很好解决，医疗保健水平和物质文化生活水平都不太高，尤其在人身安危缺乏社会保障的条件、环境下，人们哪有心思和条件致力于养生？哪有兴趣和可能去追求健康、长寿？而在今天，养生问题之所以能引起越来越多的人的重视，之所以使人们越来越重视，其主要原因就在于我国在这些方面的长足性的改善和提高。

然而，人们在主观上致力于养生，追求健康、长寿是一回事，而在客观上能否达到目的则又是一回事。事实表明，在同样的客观条件下，尽管人们的主观愿望一样，但由于主观努力不同，由于采用的方式、方法和措施、手段等的不同，其结果却千差万别，甚至相差悬殊。如有的人从青少年到中老年，一直强健，虽年逾古稀，仍鹤发童颜，精力充沛，仍在为他人、家庭和社会做着贡献。而有的人则未老先衰，短命夭折，或体弱多病，苟延残喘，勉勉强强支撑几十年，除了给个人带来痛苦和不幸，给家人、社会

带来累赘以外，毫无作为、贡献。可见，养生不仅关系着个人的健康、幸福，也关系着家庭、亲人的幸福，而且还关系着自己所担负的工作、事业的得失成败。对于一切本来有能力、也有条件和机会作成一番事业，有所成就的人来说，其身体的健康与否，其生命的长短如何，所导致的结局是不一样的，甚至是相差悬殊的。试想，一个本来在有生之年对社会有所贡献的人，多活几十年与少活几十年，他的贡献能一样吗？

所以，对于人们致力于养生，追求健康、长寿，决不能简单地视为“活命哲学”或“保命哲学”。——退一步说，因为养生所涉及的不止是个人的健康、长寿，而且还关系着事业的得失成败，因而在某种意义上就说它是“活命哲学”或“保命哲学”，也无可非议，也不用忌讳。一言以蔽之：养生问题，名正言顺，是一个不论对私（个人）、对公（事业）都值得探讨而必须探讨的问题。

二、养生学在中国源远流长

养生，自古以来就受到人们的重视。中国古代对于这个问题尤其注重，形成了博大精深的思想体系。

人类伊始，一切均处于原始状态之中。据考古发现，在50～60万年以前的北京人时代，已有简陋的石器和骨器，并已学会了用火。而早于北京人时代的原始人类的生活状况，在先秦两汉的文献中，可找到蛛丝马迹。那个时候，人少兽多，民皆避居于树上或洞穴之中；不知用火，茹毛饮血，腥臊恶臭，而多胃腹之疾。在这样的环境中生活的人类，为了生存，势必与自然、虫兽、疾病作斗争，从而产生了医疗活动及预防保护方法。如利用砭石来解除痛楚等。以后发明了火，不仅可以用来取暖，阻挡虫兽侵袭，更为重要的是有着“炮生而熟，令人无腹疾”（《礼纬·含文嘉》）的卫生保健意义。巴甫洛夫说：“有了人类，就有医疗活动。”同

样，有了人类，也就有了预防保健活动；即使在不知用火的时期，也存在着避害趋利的自发活动。正如《素问·移精变气论》所指出的："往古之人……动作以避寒，阴居以避暑。"岁月悠悠，生命种族在不断蕃息繁衍，与自然病害的斗争也始终未曾停歇。人们不断地探索、尝试、总结、浇灌、滋养着医学——治疗疾病和养生学——预防疾病这一对并蒂花，使之孕育、绽放，为人类却病延年、健康长寿作着卓越贡献。

随着历史发展，历经河套人、山顶洞人时代，仰韶文化、龙山文化时期，到了殷商时代（公元前十四世纪左右），已出现最初的文字——甲骨文。从出土的文字看，其中有状如洗澡的"浴"字，形同洗脸的"沫"字，展示出当时人们个人卫生的状况，同时还有了"来丁亥寇帚"的记载。"寇帚"是大扫除之意。丁亥日的清扫活动反映了当时人们对环境卫生的重视。至周代，设有食医（类似营养师）之职，对四季饮食五味之所宜，食物食用的温度（温、热、凉、寒）等均有所规定。这对保障健康、减少疾病很有意义。此外，对时疫流行也侧重于预防，如"变火"就是试图通过四时燃烧不同的柴木以驱疫，体现了预防时疫的保健思想。而"易水"（即改善水质）则是比"变火"更有意义的防病措施。《管子·禁藏》篇说："枳井易水，所以去兹毒也。"同时，人们也逐渐认识到性生活与健康的关系。《左传》所载名医医和为晋侯治疗的案例，认为晋侯之病由"近女室"（房室不节）所致。

春秋战国时期，随着社会生产力的进一步发展，学术界出现了"百家争鸣"的局面。当时对养生影响最大的是儒、老、庄诸子及阴阳杂家等。儒家除了在礼节制度、饮食起居方面给养生以影响外，其所提倡的"仁"、"中庸"等思想也深刻地影响着后世养生理论。老庄道家一派，由于以"深根固抵，长生久视"为目的，对养生影响更为直接。他们崇尚自然，要求返朴归真，清静无为；以静为主，静中有动，静以养神而"以动之徐生"。（《老

子·十五章》)《庄子·刻意》篇更叙述了“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣”的呼吸导引养生法。《黄帝内经》是现存最早的一部医学专著。其在论述医学的同时，用唯物的观点较为全面地总结了先秦诸家的养生理论，提出养生的原则和方法：“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”(《素问·上古天真论》)，及导引按跻等，通过对内的自我调摄，对外的顺应自然，适应四时气候环境的变化，免遭病害，从而“形与神俱，而尽终其天年”(同上)。这些论述为养生理论的发展奠定了基础。在这一时期，由于统治阶层在骄奢淫佚之余，更企求长生不死，永享荣华。遂有神仙辟谷，男女合气，服食药饵，吐纳导引等多种养生方法出现，良莠不一。

西汉初，承老庄而来的黄老学说盛行，揉合阴阳、神仙方士之术，在东汉时形成了道教。汉武帝时罢黜百家，独尊儒术，改造儒家，使之神秘化而成为一种宗教仪式。汉明帝时，佛学东渐，皈依者日众，于是神州大地出现儒、释、道三教鼎立的局面。传统文化，自然科学皆深受其影响。三大教对形、神、生命、道德诸般问题进行争辩、探求，有的强调名教，有的罩有浓厚的神秘色彩，但在客观上都为养生积累了不少经验。如以孔孟之道为基础发展起来的，以“仁爱”为核心、以中庸为准则、以“修身、齐家、治国、平天下”为己任的儒家，其仁爱思想也包括了孝悌、宽、信、敏、惠、俭、恭、谦、温、刚、毅、勇等道德行为规范，从而将追求至善至美的道德作为自己的最高目标，把人的自我完善放到最重要的位置。《论语》所谓“仁爱”，要求做到“忠恕”，待人以宽，赐人以惠；对己则应“罕言利”，节俭而谦恭有礼。孔子不仅对“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回亦不改其乐”的弟子颜回大加褒扬，自己也是“饱疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中也。不义而富且贵，于我如浮云。”这种思想品行的修养，从养生学的角度看，也属致寿之道。所谓“仁者不忧”、“君

子坦荡荡”以及“仁者寿”等，反映了“修身”与“长寿”之间的内在联系。诚如董仲舒所云：“故仁人之所以多寿者，外无贪而内清净，心和平而不失中正，取天地之美以养其身，是且多且治。”（《春秋繁露》）儒家十分重视礼仪，其中涉及日常生活起居、婚丧嫁娶的一些制度，同养生有较直接的关系。如在生活起居，尤其饮食卫生方面，《论语》谈到了“鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食”，“食不语”等等；在睡眠方面，主张“寝不言”以及“寝不尸，居不客”等等。这些认识均符合防病的卫生要求。此外，《论语》还记载了孔子对药性不明的药物不轻易用，足见其对养生的审慎态度。孔子主张“娶妻避其同姓”，又具有优生学的意义。至于“劳逸过度者，疾共杀之”等，便是其“中庸”观念在养生方面的体现。道家主张“清净无为”，专事神仙修炼之法，其宗旨显然与儒家具有明显的差异。道家所追求的不仅是长寿不死，而且是白日飞升，羽化成仙。在执迷的追求下，道家推出了众多的修练方法和思想行为准则。用于不死，固然徒劳，而借以养生，则颇有裨益。事实上道家的不少修练方法，一直在起着延年益寿的作用，对养生学影响深远。如道家所谓“道法自然”，就是追求身心内外的和谐统一，因此只有取法自然，返朴归真，如同出世未孩的婴儿一样，才能根抵坚固而得道。所谓“德者，道之舍”，即根据道的规范以塑造理想人格的修行，故有道必有德，也就是所谓“乐人之吉，愍人之苦，周人之急，救人之穷”（《抱朴子·内篇》），不伤生，不自贵，不佞陷，不嫉妒，也即通常所说的好善积德。从道德出发进行修练，必然要求：清净、无为、少私欲。《太平经》有云：“吾有三宝：一慈、二俭、三不敢为天下先。”《老君清净心经》更谓：“心既自净，神即无扰；神既无扰常清静矣……名为得道”。为达清净之境，根据《老子》所云“载营魄抱一”，运用静坐法以求

神气混然如一，即“内守一气以养精神”（《王厨经气法》）的“守一”法，成为道家气功的一项基本功法。道家修练，以精、气、神为核心，在丹经中称为三宝，犹生命之三大元素。内丹家更将此作为“内丹”修练的核心。道家丹术，内容极丰，方法繁多，大致有服食药饵、吐纳导引、房中补益、练丹修仙等等，其中许多方法，对中国养生学的丰富和发展，产生了深远的影响。释家即佛家主张“无生”，以有生为空幻，纵使延年益寿，终难免一死，形体总要坏的，因此注重精神的超脱，而不在乎形体的存无；认为精神可轮回再生，所求唯涅槃寂静。释家重视戒律，其“五戒”（不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒食肉）、“十戒”（不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒、不涂饰香鬘、不歌舞观听、不眠坐高广严丽床坐、不食非时食、不蓄金银宝）等戒律，在政治上也同道家一样，都主张无欲无求，不管其目的如何，从养生学的角度讲，其中许多要求和做法，显然是有益于养生的。天台宗的“止观法”（“止”即心静，排除杂念；“观”，即闭目返观自心），禅宗的“五缘”（持戒清净、衣食具足、闲居静处、息诸缘务，得善知识），“呵五欲”（色、声、香、味、触），“弃五盖”（贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑），调五事（调食、调眠、调身、调息、调心），“行五法’（欲、精进、念、巧慧、一心）以及密宗的以口诀、姿势、禅观三者相结合的修炼方式等，有许多是有益于心身的修养和养生的。尽管三教各立门户，相互低贬，但事实上却是相互渗透、相互吸收的，所以隋代王通提出儒、佛、道“三教归”时早已落后于事实的发展。“三教合一”在养生学中的表现尤为明显。如晋代的道家兼医家葛洪提出：“善养生者，先除六害，然后可以延驻于百年。”“六害者，一名利，二声色，三货财，四滋味，五佞妄，六沮嫉”（《抱朴子·养生论》）是儒道合一思想的体现。释与道的契合处更多。如虚静吐呐禅修，释、道的戒律等。南朝的著名道家兼医家、养生家陶弘景就曾收有多名佛门弟

子。其弟子之一的北魏僧人昙鸾，著有《服气要诀》、《调气方》等显然与道家有关的养生书籍，表现了释、道的融合。唐代著名医家、养生家兼道家孙思邈的养生理论，更是集儒、释、道于一体。所谓“君父有疾，期先命食以疗之，食疗不愈然后命药”（《千金翼方》卷十二），反映了儒家的忠恕思想；“于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡”（《千金要方》卷二十七），则是道家思想的反映；“先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦”（《千金要方》卷一）又是一派菩萨心肠。隋唐时期的养生方法更有所进步，如道家的服气吐纳，释家之坐禅促进了气功养生的发展；孟诜的《食疗本草》则为食疗药膳的发展打下了基础。

宋初华人道士陈抟著《无极图》，合儒、释、道于《易》学之中。后周敦颐将此变为论理世界本体及其形成发展的《太极图说》，探讨太极、理、气、性、命等哲学命题，成为宋明理学之发端。《太极图说》文字简略，语意含混，后世学者多按己意作出唯心或唯物的解释。医家们则多从唯物角度加以理解，引入医学，发挥了水火阴阳、命门相火等问题，对医学和养生学的贡献很大。金元四大家之一的刘完素在养生方面更强调神气的重要，他指出：

“形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气位，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，可以长生。”（《素问·病机气宜保命集·原道》）

然而刘氏也并不忽视形、精的保养和修炼，认为“体者，精之充也……补泻六腑，淘炼五精，可以固形，可以全生”（同上）。因此认为全生之术，主要在于安形气、保精神；强调心之神明和肾之藏精在养生中的重要意义，率先提出肾、命门、相火理论，为养生理论另辟蹊径。李杲则以气为首务，指出“气乃神之祖，精乃气之子，气者精神之根蒂也。”（《脾胃论》）朱震亨之论养生，重在阴精，认为人体中唯阴精易亏难成，最是要紧，提倡慎“色

欲”及“茹淡”。此外，如元代忽思慧的《饮膳正要》是营养食疗专著，王珪的《泰定养生论》强调养生须自幼年始，自幼及老，皆须调摄不辍。宋代道家着重于炼内丹，强调精、气、神的修炼；医家则更重视从医学理论上加以阐发，从而迎来了明代养生理论的进一步发展。

明代医家普遍重视养生，并使养生理论更切实际。由于水火阴阳，命门相火理论趋于成熟，不仅有效地指导临床治疗，而且为养生延年重视肾与命门提供了理论依据。正如赵献可所谆谆告诫的：“欲世之养生者、治病者，均以命门为君主，而加意于火之一字。”（《医贯》）著名医家、养生家张景岳更指出养形的重要：“善养身者，可不先养此形以为神明之宅？”其所谓形者，即精血。“诸凡祛外邪，固中气，水、火、气、液之升降，脾、肾之化源。皆有赖于精血”（《景岳全书·传忠录》），纠正了以往养生侧重于心神之偏。此时，医家之论养生，精当而不神秘，且注重实际操作。清代养生家多陈陈相因，无多大发展，只是在食疗、药膳方面有所建树。但在气功养生方面，以明清时更为普遍。

由此可见，养生学在中国源远流长。可以说，在中国历史上，不仅历代都有许许多多专门从事养生学研究和实践的学者，而且几乎所有的思想家也都为丰富、发展养生学而作出了贡献。中国古代宗教，其本质内容就在于养生，其社会贡献也在于养生。道教一部5485卷的《道藏》，和佛教历代高僧的经论，其中大量是关于养生的论述。道教的最高目标——修炼成仙，实际上则是追求益寿延年、长生不老。中国古代医学，从其最高经典《黄帝内经》开始，直到清代，几乎没有一人一书离开摄养而谈治疗。中医学关于养生方面的著作、论述，是极其丰富多采的，在历代医士中，涌现出了许许多多的养生专家。当然，这样的养生专家，不仅存在于历代医士中，也存在于历代的其他学者和民众之中。

总之，除了历代保留下来的大量有关养生方面的专著外，象

对中国文化发展产生深远影响的《老子》、《庄子》、《列子》、《文子》、《论语》、《孟子》、《吕氏春秋》，以及宋明时代的理学和心学等等，无一不是从自我身心修养立论的。

养生学不仅在中国源远流长，而且形成了博大精深的思想体系。

三、养生在《周易》中的地位

《周易》作为六经之首，其中蕴涵大量有关养生方面的思想、观点。

从广义上说，养生应该包括养心、养神、养性、养德、养精、养气、养身等等方面的卫护和修养。对于心、神、性、德等方面的修养和卫护，古人极为注重。这通过《周易》中的有关论述可以看出来。《周易》关于这方面的内容、论述尤其丰富。关于这一点，广西人民出版社1993年出版的紫竹公所著《周易人生醒世真言》分篇作了专门探讨、论述，读者如有兴趣，可以读一读。在这里我们仅就其他方面的养生，看看养生在《周易》中的地位。

《易经》中的颐卦，实际上是专门讲养生的，另外如需卦、兑卦、涣卦等卦也涉及到许多养生问题。现简单介绍于下：

1. “自求口实”

《颐》：“颐，贞吉。观颐，自求口实。”

《序卦传》云：“物畜然后可养，故受之以颐，颐者养也。”“观颐”，可理解为观察养生之道。“实”即食，“自求口实”，即自己求得口中之食。这段卦辞的含义是：颐卦纯正而吉祥，观察养生之道，在于自己求得口中之食。

这里把“自求口实（食）”视为养生之道的第一条，是很有见地、很正确的。因为人要活着就要吃喝，饮食乃人生之第一需要。离开饮食，人的休养生息等等一切都无从谈起。所以古人一向把

饮食看做“活人之本”。正如明代高濂所指出的：“饮食，活人之本也。是以一身之中，阴阳运行，五行相生，莫不由于饮食。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。脾胃者，五脏之宗。四脏之气皆禀于脾，四时以胃气为本。由饮食以资气，生气以益精，生精以养气，气足以神生，神足以全身，相须以为用者也。”（《遵生八笺·饮馔服食笺》）其意思是：饮食，是维持人体生命活动的根本条件。人的身体之中，阴阳得以运行，五行得以相生，各个器官、系统得以发挥正常的功能，无不由于摄入饮食而获得动力。所以，饮食进入体内就会生气充盈，生气充盈就会血气旺盛，血气旺盛就会筋骨坚强。脾胃是五脏之根本，其他肝、心、肺、肾四脏之气都要凭借胃气才能生发，春夏秋冬均以胃气为根本。由摄入饮食而滋养真气，气盛则精充，精充又反过来补益真气，气足则神旺，神旺便能保全身体，提高防病、抗病的能力。这些都是相互为用的。

2. “养正则吉”

《颐·彖传》：“颐贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也；自求口实，观其自养也。”

“养正”，养生之道正当。这段彖辞的意思是：颐卦之所以纯正吉祥，指的是坚守正当的养生之道。观察人们的养生之道，要观察他养（养育他人），观察自养；而观察自求口实（食），即他的饮食，就是观察他的自养。

这里强调的是，只有坚守正当的养生之道才吉祥；而正当的养生之道不仅要用在自养上，而且要用在他养上。

这里显然蕴涵深刻的道理和高尚的品德要求。人总是生活在社会关系之中的，人与人总要交往、联系。在交往的过程中，人们彼此之间难免发生利害冲突。在这样的现实面前，把他养即养人也包括在正当的养生之道中，是很有意义的。比如饮食，在匮乏的境况下，是只求自己生，还是也考虑他人生？在危难之际，是

把生的希望揽为己有，还是让给他人？这些都是很现实的问题。《彖传》这段话认为，只顾自己而不顾他人，即只求自养而不管他养，不是正当的养生之道。

3. 因时制宜

《颐·彖传》："天地养万物，圣人养贤以及万民。颐之时大矣哉！"

"颐之时"，养生要适时而有节，即因时制宜。这段话的意思是说：天地养育万物，圣人养育贤能并推及天下的百姓。养生因时制宜的道理太伟大了！

养生之道并非人类所特有，而是普天下宇宙所共有。万物即天地养育的结果。不管人或物，养生必须遵循正道；其中一条即因时制宜。如天地养育万物，当寒则寒，当暑则暑，万物得其正道方生生不息。如当寒则暑，当暑则寒，万物就难于生养了。圣人养育贤能及天下民众也是如此，使寒暑不违农时，衣食随四季交替而变换，饥荒及时得到赈济，人人丰衣足食，天下便无不得其所养。

因时制宜的蕴义是多方面的。它既包括季节、时令、朝夕，也包括年龄即所度时光的多少。换言之，人的正当的养生之道不应是千篇一律、不问时间等条件，而应随季节、时令、朝夕、年龄等的变化而变化。正如唐代明医、养生专家孙思邈所说："衣食寝处皆适，能适气者，始尽养生之道。""善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。"（《千金要方》）他还告诫："善摄生者，无犯日月之忌，勿失发时之和。"（同上）即养生切不可违反日夜作息的规律，要注意季节、时令的变化。

4. "节饮食"

《颐·象传》："君子以慎言语，节饮食。"这里涉及养德、养身，我们主要谈养身。

对于"慎言语、节饮食"，明代王文禄曾解释道："胃气者，中

气也。慎言语，则中气不散而上越；节饮食，则中气不滞而下泄。故《易·颐·象》曰：'君子慎言语、节饮食。'颐者，养也。养生、养德，岂可舍诸?"（《医先》）他认为养德与养生不可分割。"慎言语，节饮食"都有助于补益胃气。这是很有见地的。

《周易》关于节制饮食的养生思想，影响很深远。《管子·形势解》有云："起居适，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益"，"起居不适，饮食不节，寒暑不适，则形体累而寿命损。"明代胡廷贤指出："人知饮食所以养生，不知饮食失调亦以害生。"（《寿世深元·饮食》）著名医学家李时珍也告诫："饮食不节，杀人顷刻!"（《本草纲目》）

5. 戒贪欲

《颐·初九》："舍尔灵龟，观我朵颐，凶。""灵龟"，指有灵性的龟，这里借喻指正当的养生之道。其意思是说，看到他人吃东西，自己垂涎欲滴，竟放弃自己平时所奉行的正当的养生之道，因而凶险。

养生之道对于人类来说，自然有其普遍规律，但体现在处于不同经济条件、社会环境的人们身上，自然是不一样的。身为平民，本来在日常生活中形成了适于自身特点的养生之道，这是可贵的。但当看到他人吃东西时，却贪婪嘴馋，以致连自己平时奉行的养生之道也抛弃了。这种行径，意味着既不珍重自爱，也必然因违背自身生活规律而招致凶险。

这里指在告诫人们：切不可轻易放弃平时自己所奉行的养生之道。为此，就必须力戒贪欲。

何谓"贪欲"? 贪者，过也；贪欲即欲求过度。人有七情六欲。这是客观事实。但情、欲只有适宜，才有益于养生；假如过贪，那就有害无益了。《吕氏春秋》有云："天生人而使有贪有欲。欲有情，情有节。圣人修节以止欲，故不过其行情也。故耳之欲五声，目之欲五色，口之欲五味，情也。此三者，贵贱、愚智、贤不肖

欲之若一，虽神农、黄帝，其与桀、纣同。圣人之所以异者，得其情也。由贵生动，则得其情也；不由贵生动，则失其情也。此二者，死生存亡之本也。”其意思是，天降生一个人，就使人有了贪心、欲望。欲望产生情感，情感具有节度。圣人遵循节度而克制欲望，所以从不过分放纵自己的情感。耳朵想听各种优美的声音，眼睛想看各种艳丽的色彩，嘴巴想吃各样可口的美味。这些都是情欲。在这三方面，不论贵贱、愚智、贤与不肖都一样。即使神农、黄帝的欲望与夏桀、商纣也是相同的。圣人与一般人的不同之处在于，他们能把自己的情欲控制在适度的范围之内。从贵生出发，就会把握情欲的适度；不从贵生出发，就会丧失适度的情欲。这两种情况，乃是决定生死存亡的根本。”所以古人告诫：“情不可恣，欲不可极。”（稽康：《声无哀乐论》）“乐不可极，极乐成哀；欲不可纵，纵欲成灾。”（吴兢：《贞观政要·刑法》）

6. “饮食宴乐”

《需·象传》：“云上于天，需；君子以饮食宴乐。”其意思是，云飘于天上未形成雨，只能等待它降下，所以卦名需。君子观其现象而安然等待，照常饮食宴乐。”

这里旨在启示两点：一是人们的行为不要违背自然规律，要顺乎天时；二要以饮食宴乐等待时机之到来。撇开其他蕴义姑且不论，单就养生而言，它阐释了一个重要原则：要顺其自然，不急不躁，切莫因时机不到而打破正常的饮食宴乐秩序。

饮食以养身，宴乐以养神。这是客观事实。但由于人们具体生活条件的差异，因而形成了不尽相同的饮食宴乐秩序。一旦正常的饮宴秩序被打乱，就会损害健康。历史和现实告诉人们，人生旅途不可能总是一帆风顺，难免遇到坎坷、风浪。若因遇到坎坷、风浪就打破正常的饮食宴乐秩序，那就无法坚持正当的养生之道，就会有损于健康。

7. 治病防病

《兑·九四》:"商兑,未宁:介疾有喜。"《象传》:"九四之喜,有庆也。"其大意是,"九四"拒绝"六三"的诱惑,就象及时将小病治愈,心中喜悦,值得庆贺。这里虽然是用治病来说明其他道理,但也不难看出古人对治病的态度。人在一生中,难免染病,及时治愈疾病,是保障健康长寿的重要的养生之道。古人十分重视治病,主张有病早治。"人处疾则贵医。"(《韩非子·解志》"养生以却病为急"。(高濂:《延年却病笺》)"百病不愈,安得长生?"(葛洪:《抱朴子·极言》)

治病固然重要,但不如病前预防。古人对这一道理也认识殊深。明代李梴说:"与其病后善服药,莫若病前自防。"(《医学入门·保养论》)元代朱丹溪也指出:"与其救疗于有疾之后,不若摄生于无疾之先。"怎样作到病前预防呢?有的人认为"凡病皆自取",宜多从自身找原因。清代高世栻指出:"人身本无病也,凡有所病,皆自取之。或耗其精,或劳其神,或夺其气,种种皆致病之由。惟五脏充足,六府调和,经脉强盛,虽有所伤,亦不为病。若脏腑经脉原有不足,又不知持重调摄,而放纵无常,焉得无病?脏气不足,病在脏;腑气不足,病在腑;经脉不足,病在经脉。阴血虚而不为阳气之守,则阳病;阳气虚而不为阴血之使,则阴病。且正气内虚,而淫邪猖獗,则六淫为病。是病皆以内生,岂有外至?"(《医学真传》)这话是同外因是条件,内因是根据的辩证哲理相符合的。

8. 手段要正当

《颐·六三》:"拂颐,贞凶。十年勿用,无攸利。"《象传》:"十年勿用,道大悖也。"

"拂",即违背;"道大悖",即大大违背养生之道。这两段话的意思是,养生的手段不正当,即使养生的目的正当,也会凶险,以致在十年内得不到供养。因为大大违背了养生之道。

这道理是很实际、很深刻的。历史与现实表明,人们养生的

目的再正当，但如果手段不正当的话，即使达到目的，也违背常理，陷入凶险之境地。拿延年益寿来说，作为养生之目的，当然无可非议。但为了达到延年益寿之目的，人们可以采取多种手段，而从总体上可分为正当与不正当两类。正当的手段，如节制饮食，加强锻炼，惩忿窒欲等等；不正当的手段，如谋财害命，取人精血等等。例如有的人为了自己延年益寿而把童男的阴茎、睾丸取下食用，而将童男置于死地，就是一典型例证。这里讲的“凶险”，应包括舆论、道义上受谴责和法律上受惩罚，当然也包括所谓“因果报应”。

9. 不可违背常理

《颐·六二》：“颠颐，拂经，于丘颐，征凶。”《象传》：“六二征凶，行失类也。

“颠颐”，颠倒养生关系；“拂经”，违背常理；“丘”，高地，这里指上位；“失类”，失掉同类。其意思是，“六二”求养于下位的“初九”，颠倒、违背了常理。于是又想寻求上位“上九”的供养，因两者之间没有供养关系，所以凶险。这是因为失掉了同类的支持。

这里所阐释的养生道理也是很有意义的。人们都是生活在社会关系之中的。人们所处的社会关系，有家庭之内的，也有家庭之外的；有亲友之间的，也有亲友之外的。人的养生，必然涉及到与其相关的社会关系。这就是所谓养生关系。养生关系虽然多种多样，但可以概括为自养和他养（养人）两种。每个人生活在世上，总要面对这两种养生关系。人生之初，得益于他养，首先是父母、家人对自己的养育。待长大成人后，除自养以外，又渐渐担负起他养的责任、义务。事实上，对于每一个人来说，无他养便无以为生，无自养便难于自立，无养人便难于为人。所以，自养、他养是养生之道的重要内容

既然如此，人在有生之年，当由于种种原因（比如天灾人祸

等）而难于自养之际，是完全可以求助于他养的。这是人人都有可能遇到的。但是这种求养，应该限于与自己有养生关系的人们之间，才是常理。假如不顾及这一点，不管什么关系，便随意向人家伸手求养，而且忽上忽下，那就违背常理，就会失掉“同类”即人们的同情、支持，当然也就凶险了。

10. 趋利避害

《涣·上九·象传》：“涣其血，远害也。”“涣”，即离；“血”，指伤害；“远害”，远离灾害，即趋利避害。

人在一生中，难免遇到七灾八难，灾难对于人的健康、生命往往构成威胁、造成伤害。所以，趋利避害，以维护自身的安全、健康、生命，是人之常情。这里所揭示的就是这样的道理。

趋利避害，是人乃至动物的本能，但人与动物又有本质的不同。人有时为了正义的事业、行动，会用理智克服这种本能，有意地反其道而行之：避利趋害，“明知山有虎，偏往虎山行”。这样的人和事，不论古今中外都是常有的。“奉养生先须虑祸，全身保性，有此生然后养之，勿徒养其无生也。单豹养于内而丧于外，张毅养于外而丧于内，前贤所戒也。稽康著养生之论，而以傲物受刑；石崇冀服饵之征，而以贪溺取祸，往世之所迷也。

夫生不可不惜，不可苟惜。涉险畏之途，干祸难之事，贪欲以伤生，谗匿而致死，此君子之所惜哉。行诚效而见贼，履仁义而得罪丧身，以全家泯躯而济国，君子不咎也。”（颜之推：《颜氏家训·养生》）

其意思是说，养生要正确处理个人与他人、与社会的关系，既不要“养于内而丧于外”，也不要“养于外而丧于内”。人的生命是宝贵的，不要做无意义的牺牲，但在生死关头，为了伸张正义，为了民族、国家和人类的正义事业，即使赴汤蹈火，也是在所不惜的。

以上这些，仅仅是《周易》关于养生问题的部分论述，而不

是全部。“管中窥豹，可见一斑”。通过这些，可以看出，养生在《周易》中是占有重要位置的。“生生之谓易”，从一定意义上说，《周易》就是一部养生学专著。诚如明代著名医家兼养生大家张介宾所云：“易之书，一言一字皆藏医学之指南；一象一爻，咸寓尊生之心鉴。”

绪篇 医易篇

“易具医之理，医得易为用”，“不知易便不足以言太医。”这些脍炙人口的中医传统格言，高度而深刻地概括了《易》与医的密切关系。浏览《周易》，便会看到其中的确蕴涵丰富的医学思想、学说；而翻阅一下祖国医学，则不难发现其基础理论基本源于《周易》。因此，人们通常说《周易》是中医理论的渊薮，而中医则是《周易》有关理论的应用，是一点也不错的。

医易相通

医与《易》是相通的。《易》中含医，医中含《易》；《易》为医之体，医为《易》之用。

（一）《易》中含医

“生生之谓易”。《周易》的主题是讲“生”的。这“生”自然包括宇宙万物，涉及天、地、人。但不论怎么说，人是万物之主宰，因此，有关人的“生”的问题在《周易》讲生的主题中自然占有突出地位。而要讲人的“生”的道理，自然要涉及人的生命的养护；而要讲人的生命的养护，自然又要讲防病治病的道理，即涉及医道、医学。所以，《周易》蕴涵丰富的医道、医学，是顺理成章的，自然而然的。

1.《周易》为祖国医学提供了世界观和方法论上的指导

作为《周易》之主要内容的《易经》，是殷周时期的作品，而作为《周易》之重要内容的《易传》则成书于春秋战国时期。两者虽然相距七、八个世纪，但其所体现的哲学思想却基本上是一

脉相承、首尾一贯的。通观《周易》(即《易经》、《易传》)则可以看出，在当时由于生产力、科学技术水平的低下所决定的人们的认识能力很低的状况下，人们的思想、学说必不可免地被神、巫、宗教笼罩着。这是《周易》之所以以卜筮的面目出现的社会历史原因。但就是在卜筮的形式下，我们看到，《周易》在其神、巫、宗教的外衣掩盖下，却展露出唯物主义和辩证法之世界观的萌芽。而正是这种处于萌芽状态的唯物主义和辩证法的世界观和方法论，为在其以后产生的《黄帝内经》，为祖国医学的产生和发展，开启了正确的方向，提供了正确的指南。

(1)《周易》所展示的朴素唯物主义的自然观，为祖国医学的产生与发展，开启了航向，提供了指南。

《周易》在自然观上所展示的唯物主义观点的价值在于，它不是从事物、世界的外部（例如上帝、老天爷），而是力求从事物、世界的内部去探究各种现象的根源，力求把纷繁复杂的物质世界归结于尽量少的原初物质。这无疑为包括祖国医学在内的各种科学的产生和发展开启了这样的正确航向：一是，要从事物自身去探究事物发展变化的原因；二是，要从众多的原因中归结（探究）出根本的原因。拿医学来说，一要从人体内部探究发生病变的原因；二要从许多病因中找出病根，即不仅要治标，而且尤其要治本。显而易见，这种开启与指南，具有深远、永恒的意义和价值。

在《易经》中，已提出的“乾元”、“坤元”的唯物观点。“元”，即“始”的意思。《说文》：“元，始也。”乾元即天元之意。《易传》将《易经》这一思想进一步发展，直接提出了“乾元”是万物之始，“坤元”为万物之生，乾坤相感是物质运动变化的始动力的观点。如《乾·彖传》：“大哉乾元，万物资始。”《坤·彖传》：“至哉坤元，万物资生。”《易传》把万物的产生归于乾坤即天地、刚柔、阴阳二气相感相应的结果。

“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”《系辞传》的这一高度概括，是符合《周易》的思想内容的。不管人们自古至今对于卦画的两个基本符号“—”和“- -”作怎样的具体解释，但对于两个符号代表着阴、阳二气，正是由于它们的相互作用才产生八卦，即天、泽、火、雷、风、水、山、地，进而产生天地万物这一点，却有着共识。

从上面的分析可以看出，《周易》确实在探究天下万物变化的根源和规律，并由万物归结于八卦，又由八卦进而归结于两仪，即“—”和“- -”，并进而归于“太极”。这里撇开对“太极”的具体理解姑且不论，单就其认识或探讨所体现的思维过程来看，显然旨在探究天下万物的根源和生生变化的规律。这里所体现的显然是一种实事求是的态度，只是由于受历史的和认识能力的局限，这种态度和这种探索表现得比较直观、朴素就是了。至于对于“太极”做何解释，则只要联系其探究的具体过程，即从万物追索出八卦即八种具体物质，又由八卦追索出两仪即阴、阳二气，这些都是具体的物质形态，那么“太极”当然也是物质性的东西了。所以，后人只有从物质上来理解“太极”，才能真正理想《周易》所体现的哲学世界观的含义，才能认识到《周易》所展示的哲学世界观尽管朴素、直观，尽管带着神秘色彩，但却是唯物的。

正是《周易》这种朴素的唯物主义的自然观，为祖国医学的产生和发展，开启了正确的航向，提供了正确的指南。这突出表现在：

其一，《周易》关于“乾元”是万物之始，是物质运动变化的始动力的观点，为祖国医学提出气为万物之母的观点，奠定了理论基础。如《素问·天元纪大论》引《太始天元册》曰：“太虚廖廖，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元，……生生化化，品物咸章。”很明显地可以看出受《周易》自然观的影响。又如，《周易》以乾元为天，中医则重视人体元气和阳气。

《内经》云："阳气者，若天与日，失其所折寿而不彰。"《周易》突出"坤载万物"，而中医则提出"精者，生之本，""故生之来谓之精。"（《内经》）以《内经》为开端的中医学正是在《周易》乾元坤元朴素唯物主义自然观的影响下创立阳气、阴精学说，从而奠定中医理论的根基的。

其二，《周易》八卦之两个基本卦符即"—"和"- -"所代表的阴阳，及《周易》卦象所寓含的阴阳哲理，成为祖国医学的起源。《内经》就吸收了《周易》阴阳学说的精华，把阴阳哲理运用于医学，成为中医理论的基础理论，有力地促进了中医学的发展。《内经》不但设专篇讨论阴阳，而且全书都贯穿了阴阳哲理。其中的《阴阳应象大论》、《阴阳离合论》、《七篇大论》等对阴阳皆有专论。它所提出的许多命题，都具有很高的哲理。例如《素问·阴阳应象大论》中所说："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。""阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。"《素问·上古天真论》也有云："法于阴阳，和于术数。"这些既是对《周易》阴阳哲理的继承和运用，又是对它的引申和发展。《内经》还把阴阳与自然界四时及人体相结合，创造性地提出了四时五脏阴阳的观点，把阴阳哲理灵活地应用于解释医学，使《周易》的阴阳学说在实际应用方面得到升华。

其三、《易经》八卦所体现的八种自然物质，是五行学说的前奏；换言之，众所周知的体现朴素唯物主义自然观的五行学说，是在《易经》八卦所体现的八种自然物的基础上提炼出来的。所以，虽然《易经》没有涉及八卦与五行的关系，而在《说卦》传中，才提到八卦与五行的关系，是顺理成章的。而五行学说则是中医五行理论的基础。中医借助于五行的归类，揭示中医脏腑经络、病理、生理之间的联系，并运用五行生克理论，建立维持人体内外环境平衡的医理、医术。事实上，五行学说被广泛地应用到祖国医学，长期以来成为中医理论的说理工具。又由于中医学又把五

行学说与阴阳学说结合起来，故使五行学说得到升华。在中医学中跃居重要地位。

(2)《周易》所蕴涵的朴素而丰富的辩证法，为祖国医学的辩证论治提供了理论基石，为中医学的产生与发展提供了思辨动力。

按照人们通常的理解，所谓辩证法，主要包括这样一些基本观点：事物是普遍联系的；事物是发展变化着的；事物发展变化的根本原因在于自身内部的矛盾运动，等等。只要浏览一下《周易》，就会处处发现，其中蕴涵着辩证法的丰富观点，尽管它们还笼照着神秘的色彩，还带有直观的性质。

同唯物主义观点一样，辩证法也反映了事物存在和发展的真实面貌，因而它是科学的、正确的。当然，由于人们的认识和对自己认识的概括（这种概括一般以思想、学说的形式出现）总必不可免地受历史阶段，社会发展水平，尤其科学技术水平和阶级等条件的制约，所以，一种正确的、科学的认识及对这种认识的概括，一般总要经历一个由萌芽、成长到成熟的过程。通过《周易》所展露出来的朴素唯物主义和朴素辩证法思想、观点，可以清楚地看到这一点。也就是说，我们要放到当时的具体历史条件中，去看待《周易》中蕴涵的唯物主义与辩证法，既要正视其所具有的正确性、科学性，又要承认其不可避免的局限性。而人类的认识及对自己认识的概括则不可能离开具体的社会历史条件；不论在总的世界观和方法论上，还是在具体观点和方法上，均是如此。这就是为什么尽管《周易》所蕴涵的唯物主义和辩证法是朴素的、直观的，但却给予祖国医学和其他学说的产生与发展以很大影响的原因。

《周易》所蕴涵的朴素辩证法对于祖国医学的影响，主要表现在：

其一、《周易》所蕴涵的关于事物之间普遍联系和系统论思想，成为中医从联系的观点辨证论治和建立医学系统论的理论基础。

《周易》的一个基本内容是观物取象。因为客观事物本身就是普遍联系的，因而《周易》在观物取象的过程中，认识和把握客观事物之间的普遍联系，就是自然而然的了。《周易》之八卦、六十四卦和三百八十四爻，及其相互间的变化，足以表明了《周易》对事物普遍联系的认识，而且在一定程度上体现了系统论思想。六十四卦就像一个大系统，每一卦又各由六爻组成，成一小系统；大系统与小系统之间，有着不可分割的联系，反映了事物之间相互联系的普遍性。《周易》的朴素的关于联系和系统论的突出特点在于注重天、人、地，即人、自然和社会三者之间的联系，并时时、处处把人置于这种联系的中心来考察。这在其中的卦辞和爻辞中都充分地表现了出来。

祖国医学正是在《周易》这一朴素的辩证法思想的影响下，建立了医学系统论。通观《内经》，可以看出系统论纵横交错于整个中医基础理论之中。如中医五行学说，金、木、水、火、土和脏象结合，构成五个子系统；子系统之间又 都存在着生克的控制信息联系。中医系统论继承和发展了《周易》关于天、地、人普遍联系且构成一个系统的观点，尤其强调人体内外两个系统的密切关系，特别注重人与自然界的关系。人与自然界相比，人只是一个小系统，受整个自然界大系统的制约，因而特别注重自然界对人的影响。这在运气学说和脏象学说中均有充分体现。

《周易》的三才统一观，对中医之三维学说有很大影响。《周易》处处强调天地、社会、人三维模式，展示出三才统一观。如《说卦传》有云："立天之道，曰阴曰阳；立地之道，曰柔曰刚；立人之道，曰仁与义，兼三才而两之，故《易》六画以成卦。"又如："乾为天，……为君（人），为玉为金（物）"，还说："坎为水，为沟渎，……其于人也，为加忧，为心病，为耳痛。"《内经》运用并发展了《周易》之三才统一观，将其运用于人体疾病的防、治，创造了颇具特色的中医三维医学，体现了人与天地、社会相联系、

制约的整体论即系统论思想，成为中医辩证论治的重要指导思想。如《内经》强调自然界气化与人体的密切关系，《素问·天元纪大论》云："夫变化之为用也，在天为玄，在人为道，在地为化。"《素问·六微旨大论》也指出："何谓气交？……上下之位，气交之中，人之居也。……天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之。"这些都明确地论述了人类与天地即自然界的关系。运气七篇对人与自然界的关系的论述更是入木三分。如《素问·六节藏象论》说："天食人以五气，地食人以五味；五气入鼻藏于肺，上使五色修明，音声能彰。"《素问·五运行大论》也指出："东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心。……南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾……"都说明了天地气候等自然变化对人体生理的影响。《素问·五常政大论》还论述了疾病、寿夭与地理、地势的关系，如"一州之气，生化寿夭不同，其故何也？岐伯曰：高下之理，地势使然也，……高者其气寿，下者其气夭。"这里显然蕴涵着地理医学思想。

其二、《周易》所蕴涵的关于事物是运动、变化和发展的观点，为中医从变化发展的观点辨证论治提供了理论指南。

可以说，《周易》为我们描述了一幅万物交感，不断地运动、变化和发展的生动图画。由阴阳两种基本符号"—"和"- -"，到八卦，再到六十四卦，然后到三百八十四爻，可以说是《周易》对万物发展变化所进行的概括和描述。"生生之谓易"。这"生"字中即蕴涵运动、发展、变化的契机。

值得注意的是，《周易》不是一般地讲运动、变化、发展，而是从积极的意义上去讲。这主要表现在：**第一**，它认为运动、变化和发展是"吉"，而不运动、不变化、不发展则"凶"。例如，所谓"吉"的卦，都是上下两卦具有交感性质，促成变化的一些卦；而所谓"凶"的一些卦，则一般是上下两卦不具有交感性质，不

能促成变化的卦；**第二**，它认为运动、变化和发展是由下往上的，前进的。整个六十四卦之变化，其爻数和爻位皆自下而上变化，体现了一个向上的、发展的观点；**第三**，它认识到运动变化和发展有其规律，提出了“物极必反”的观点。以乾卦（䷀）为例：

初九（第一爻）：潜龙勿用

九二（第二爻）：见龙在田，利见大人

九三（第三爻）：君子终日乾乾，夕惕若厉，无咎

九四（第四爻）：或跃在渊，无咎

九五（第五爻）：飞龙在天，利见大人

上九（第六爻）：亢龙有悔

这里用龙的出现、变化来说明一切事物变化、发展的共同规律。这里所揭示的道理的深刻性在于：事物有进就有退，有得就有失，有顺就有不顺。事物发展到一定的阶段，就会招致相反的结果，向其对立面转化。泰卦之九三爻辞所说的“无平不陂，无往不复”，就是对物极必反原则的高度概括。这一深刻的辩证法观点，对医学的产生和发展，对其他社会学说的产生和发展，给予了巨大的影响。除此之外，《周易》（主要是《易传》）还提出了“位”、“时”、“中”三个重要概念。所谓“位”、“时”、“中”，就是指，如果一个事物有所成就，它的发展必须合乎其自身在空间上的条件（位），及时间上的条件（时），还必须合乎应有的限度（中）。显然，这个观点也是很深刻的。

上述这些辩证观点，都给祖国医学的产生和发展以巨大影响。

通观《内经》，便一下就可以看到，它和《周易》一样认为宇宙万物是运动、变化和发展着的。“生生之谓易”。没有生，即无所谓易；但没有运动，也就无所谓生。运动产生生命，运动停止，生命便要告终。中医学为什么在讲防病、治病的同时，强调运动、保健，并创造了诸如气功、按摩、针灸、体育锻炼等方法，就是强调运动。当然，这种强调也不是无条件的，而是有条件的，即

讲“位”、“时”、“中”，即一定的运动必须旨在促成人体内部发生积极、向上的变化，即必须注意空间、时间条件，必须把握“度”。《素问·六微旨大论》深刻指出：“物之生从于化，物之极由乎变”、“成败倚伏由乎中”，“成败倚伏生乎动”，显然是对《周易》辩证法思想的运用和发挥。中医在辨证论治过程中，十分注重“度”，即不论用药或操作，都强调适度，就是因为它对“物极必反”的规律体会颇深。

其三、《周易》所蕴涵的关于对立统一的辩证法思想，为祖国医学的产生和发展奠定了坚实的理论基础，提供了不竭的动力源泉。

《周易》在揭示事物发展变化的根源时，不仅已认识到这根源存在于自身内部，而且认识到在于自身内部矛盾双方的对立统一。天地阴阳的对立统一，促成了宇宙万物的生生不息的发展变化。《系辞传》：“在天成象，在地成形，变化见矣。”“刚柔相推，变在其中矣。”“乾坤成列而易在其中矣。”没有矛盾，便没有对立统一，因而也就没有发展变化。在《易经》中，已揭示了损与益、刚与柔，乾与坤、天与地之间的对立统一；而到《易传》，则明确提出阴与阳的对立统一。“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”阴阳之间对立统一的观点是《易传》的核心。这一观点对医学所产生的影响是广泛、深刻和持久的。

可以说，《内经》接受了《周易》和当时流传的阴阳学说，尤其阴阳对立统一的观点，把阴阳学说应用于医学，创立了中医阴阳学说，使之成为中医理论的中坚，为中医理论数千年经久不衰，奠定了基础。中医阴阳学说，贯穿于中医的理、法、方、药各个方面，长期以来一直有效地指导着医疗实践。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。治病必求于本。”（《素问·阴阳应象大论》）从中可以看出阴阳学说在中医中的地位。中医通过阴阳学说说明人体的组织结构；阐述人

体的生理功能，病理变化。如“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒”，“重寒则热，重热则寒；重阴必阳，重阳必阴”（同上）等论断，以及在诊断学上提出的“善诊者，察色按脉，先别阴阳”，（同上），在治疗学上提出的“阴病治阳，阳病治阴”，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，“壮水之主以制阳光，益火之源以消阴翳”，“寒者热之，热者寒之”等精辟论断，对中医一直起着重要作用。

其四、《周易》所蕴涵的关于平衡的辩证法思想，为中医平衡理论的建立，奠定了理论基础。

《周易》在揭示了事物运动、变化和发展的绝对性的同时，还揭示了事物静止、平衡的相对性。《系辞传》曰：“动静有常，刚柔断矣。”有动就有静。动是绝对的，静是相对的。《易经》的“易”包括“变易”和“不易”，实际上就是指动与静的统一。有“变易”就必有“不易”；“变易”是绝对的，“不易”是相对的。有了“不易”，事物才可能有相对静止，也才能保持平衡。这种平衡是动中之静，因而是相对的。其实，在《周易》卦的结构上，例如无论八卦，还是六十四卦对于阴、阳爻的数量、位置和分布，都是平衡的，体现了平衡是动态的、相对的原理，即是发展、变化中的平衡。《周易》的平衡思想是建立在其对立统一思想的基础之上的，是在阴阳、天地、水火、日月、刚柔等对立统一的基础上产生的相对平衡。另外，《周易》的平衡思想还表现在制约关系上，即对立统一的双方，要在一定制约的基础上才能维持平衡。如泰、否卦的乾、坤交感，既济卦的水火互制，都体现了朴素的平衡思想。

《周易》之平衡思想，对医学平衡学说的建立和发展，给予巨大而深刻的影响。如《内经》的平衡理论就十分丰富，它论及了包括自然界的平衡、人体内的平衡以及体内外环境的平衡。

在论及自然界的平衡时，运气学说的论述就极为精辟，如

《素问·气交变大论》说："五运之政，犹权衡也，高者抑之，下者举之，化者应之，变者复之。"即太过者抑之，不及者举之的意思。中医运气学说的平衡理论主要包括胜、复、郁、发规律。它反映了自然界的自我调节机制，是维持气候六气之间相对平衡的保证，它所揭示的实际上是六气阴阳的平衡。此外，《素问·六微旨大论》指出："亢则害，承乃制，制则生化"，《素问·五行论大论》也说："气有余，则制已所胜而侮所不胜；其不及，则已所不胜，侮而乘之，已所胜轻而侮之。"这些都反映出中医平衡理论的一斑。

关于人体内部及人体与外界环境之间的平衡，中医平衡学说也论述得很详细、精辟。对于人体内部的平衡，即自衡，包括生理上及心理上的自我平衡，它指出，主要是通过脏腑相关理论，脏象理论，气机升降出入，脏气之间的生、克、乘、侮关系，以及经络之间气血多少的调节来实现的。拿脏腑来说，其间的平衡协调、制约是通过十二脏的相使来实现的。正如《素问·灵兰秘典论》所说："十二脏之相使……心者，君主之官，神明出焉；肺者，相辅之官，治节出焉；肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，中正之官，决断出焉。……凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安……主不明，则十二官危。"说明人体内部各脏腑之间具有相互协调、相互制约的自衡能力。对于经络之间的制约关系以及气血多少之间的平衡，《内经》也进行了探讨。如《素问·血气形志篇》指出："夫人之常数，太阳常多血少气，少阳常少气多血，阳明常多气多血，少阴常少血多气，厥阴常多血少气，太阴常多气少血，此天之常数。"就是说，经络之间的气血是通过自我调节而呈现出平衡状态的。

对于人体与外部环境之间的平衡，中医学也同样十分重视。《内经》的三维理论，就是专门讲人与自然和社会环境之间的关系的。如《内经》强调自然界气化与人体的密切关系。《素问·天元

纪大论》说："夫变化之为用也，在天为玄，在人为道，在地为化。"《素问·六微旨大论》也说："何谓气变？……上下之位，气交之中，人之居也。……天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之。"这些都明确指出了人与天地的关系。运气七篇专门论述了自然界天地对人体生理的影响。《内经》在《周易》强调人与社会的关系的思想的影响下，从生理、病理、治疗等方面来探讨、论述人体与社会的关系。尤其把社会环境与人的心理因素的变化之间的关系作为医疗的一个重要方面进行研究，为中医心理学的形成和发展，奠定了基础。如《素问·疏五过论》曰：尝贵后贱，虽不中邪，病从内生，名曰脱营；尝富后贫，名曰失精，五气留连，病有所并，医工诊之，不在藏腑，不变躯形，诊之而疑，不知病名。身体日减，气虚无精，病深无气，洒洒然时惊，病深者，以其外耗于卫，内夺于荣。"《素问·阴阳应相大论》还指出了人因外部刺激而喜怒忧思对身体的影响："怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾。思胜恐。"

2.《周易》为祖国医学基础理论的建立和发展奠定了基础

如果说《黄帝内经》是在《周易》的影响下产生的中医学的开篇，奠定了祖国医学的基础理论，那么可以说，在《内经》之后的医学研究和著述中，人们仍然继续不断地从《周易》中汲取营养，丰富和发展了中医学的基础理论。这可以从许多方面看出来：

（1）中医脏象学说，是在《周易》八卦象数原理的基础上建立起来的，而脏象学说，则为中医学基础理论的形成和发展奠定了基石。

《周易》之框架是以卦、爻象为结构的。《易经》以卦、爻象作为事物的象征，《系辞传》说："是故易者，象也。象也者，像也。"宇宙万物虽然纷繁复杂，千变万化，但认识了象的变化规律，

便可把握、驾驭事物的变化规律。《易经》中的六十四卦象、三百八十四爻象，因能“引而伸之，触类而长之”，从而可以包罗万象。因而《易》之象又有万象之称。《易经》之象，是客观事物的形象，是前人在实践中通过观察事物现象而抽象出来的意象，所以，卦、爻之象已经是从具体中抽象出来的一般，因此法象可以知常达变，掌握规律。《易经》之象除注重天象、物象之外，还注重人象，即社会现象，故《易经》的卦、爻象，可以说是宇宙万物图象的缩影。

中医之脏象学说，就是效法《周易》观物取象的原理而创造的。“脏”（《内经》写作“藏”）即内脏；“象”即在外的征象。所以依据外在的征象，便可测察内脏的变化。中医脏象学说就是根据外象研究人体内脏生理病理规律及其相互关系的学说。其特征在于：其一、把天象与脏象联系起来，如《素问·六节藏象论》云：“心者生之本……通于夏气”；其二，形象与神象相统一，如五神脏理论，即五神内藏于五脏，通过五神的征象，可知内脏的状况；其三、法卦象议病象，如法既济、未济之卦象议心肾不交病理，法乾、神卦象议阴阳偏盛病理等等。以上说明，《内经》把《周易》象原理应用于中医脏象学说，对辨证论治及中医的发展，起了推动作用。

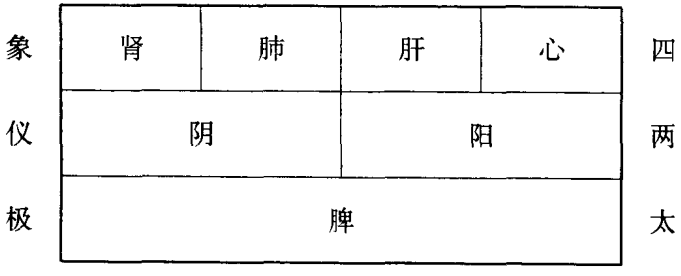
用太极八卦之象数原理来认识脏腑的生理特性，是中医的一大特色。早在《内经·灵枢·九宫八风篇》中，就分别以小肠、脾、大肠、胃、肾、心、肝、肺来配比乾、坤、艮、巽、坎、离、震、兑八卦。以后历代皆有其说，只是具体配比关系不同而已。至清代冯道立在《周易三极图贯》贞集上“八卦近取诸身”条中说：“《易》云近取诸身，如《说卦》乾首坤腹等是，然人身一小天地，岂止在外形体哉。……人身有督脉由阳道、有任脉由阴道。任督二脉即人身之乾坤，亦即九一二数相表里。内而脏腑行于手者六，行于足者六，即乾坤外有六子。九一外有二八（三七）、四六之数

也。……由此观之，督任二脉乃人身天地定位，肺、脾、大肠、胃乃人身山泽通气，心、肾、小肠、膀胱乃人身水火不相射，心包络、三焦、肝、胆乃人身雷风相搏，人身与造化相符如此。理较通卦验二十四气应二十四脉更为得当。"冯此说把人体脏腑与先天八卦联系得很是周密，见下表：

八卦配脏腑表

乾	坤	艮	兑	坎	离	震	巽
督	任	脾 胃	肺 大肠	肾 膀胱	心 小肠	肝 胆	心包络 三焦

芬余氏在《医源》中将五脏配太极、两仪、四象，如下图：

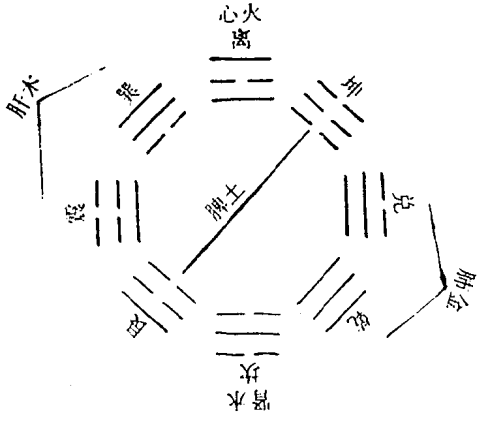


五脏配太极两仪四象图

清代何梦瑶在《医碥》中有《五脏配五行八卦说》一文，则用后天八卦讨论了八卦与五脏的相配问题：

"心肺位居膈上，而肺尤高，天地分也，故属乾金。肝肾位下，而肾尤下，为黄泉之分，故属坎水。坎外阴而内阳，阳气潜藏于黄泉之中，静极复动，故冬至而一阳生，惊蛰而雷出于地，肾水得命门之火所蒸，化气以上，肝受之而升腾。故肝于时为春，于象为木，于卦为震雷、巽风。肝之怒而气盛如之。阳气上升至心

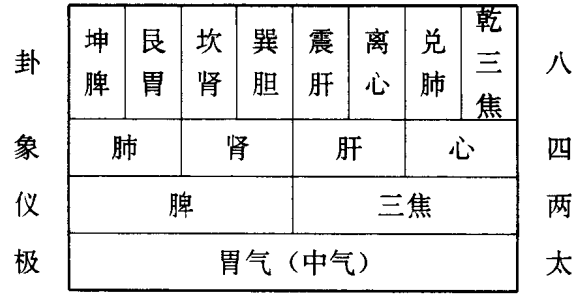
而盛，阳盛则为火，故心属火，于卦为离。离，南方之卦也。圣人向明而治，心居肺下，乾卦之九五也，实为君主，神明出焉。离，乾中画之变也。兑，乾上画之变也。肺居心上，乾之上画也，上画变而为兑。于时为秋，于象为金，金性沉降，秋气敛肃，阳气升极而降，由肺而降，故肺又属兑金。心火上炎，肾水下润，坎离之地位也。火在上而下降，水在下而上升，坎离之交媾也。肾水上升，由肝木之汲引，地道左旋而上于天也。心火下降，由肺金之敛抑，天地右旋而入于地也。脾脏居中，为上下升降之枢纽，饮食入胃，脾为行运其气于上下内外，犹土之布化于四时，故属土，于卦为坤、为艮。金木土皆配两卦，而水火各主一卦，故五行惟水火之用为独专也，见下图：



五脏配五行八卦图

今人田合禄先生在其《中医外感三部六经说》中，根据前人各家的论述，加以分析比较，提出了新的五脏配太极八卦说。他认为，乾为三焦纯阳，坤为脾土纯阴，为太极之两仪，合乾坤，火土合德，生化胃气是为太极。少阳三焦之气化生肝心，太阴脾之气化生肺肾，肝心肺肾为四象，离配心，震配肝，坎配肾，兑配

肺，艮坤巽乾位四隅属中，艮坤属太阴土配脾胃，巽乾属少阳配三焦胆，见下图：



五脏配太极八卦图

（2）中医经络学说，也是据《周易》八卦象数原理建立起来的，而经络学说在中医学中占有举足轻重的地位。

经络通常指经脉和络脉。经脉如径路，为纵行的干线；络脉如网络，为横行的分支。经络是内属脏腑、外络肢节、联系全身、运行气血的通路。它们纵横交叉，循行于人体内外，组成了一个有机联系的系统。经络包括十二经脉、奇经八脉、十二经别、十五络脉、孙络、十二经筋及十二皮部等。

《医易概论》指出："十二经脉是中医经络理论的重要组成部分，是古代医学家在发现经络现象的基础上，以《周易》的乾坤两卦为基本框架建立起来的经脉系统。……乾的经卦☰、坤的经卦☷分别为三阴三阳；乾的别卦䷀、坤的别卦䷁分别为六阴六阳，这个套式对经脉的命名颇有启发。这一论述符合中医学发展的史实。《灵枢·阴阳系日月》指出："寅者正月，生阳也，主左足之少阳；未者六月，主右足之少阳。卯者二月，主左足之太阳；午者五月，主右足之太阳。辰者三月，主左足之阳明；巳者四月，主右足之阳明。……申者七月，生阴也，主右足之少阴；丑者十二月，主左足之少阴。酉者八月，主右足之太阴；子者十一月，主

左足之太阴。戌者九月，主右足之厥阴；亥者十月，主左足之厥阴。”这里对十二辰与十二月及足十二经脉的关系做了详尽的介绍。

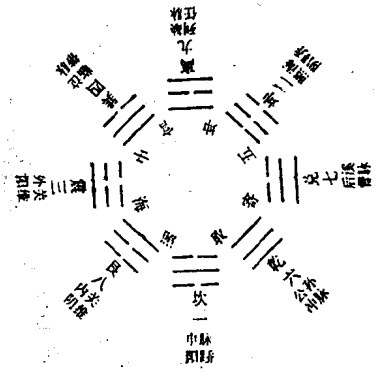
关于奇经八脉与八卦相配合有两种说法：一是用九宫八卦与奇经八脉相配合，称为灵龟八法；二是用八卦纳甲法与奇经八脉相配合，称为飞腾八法。

“灵龟”二字首见于《周易》颐卦之爻辞，应用于中医针炙上始于徐凤著《针灸大全》。奇经八脉与八卦九宫的配合有两首歌诀：

其一：**乾属公孙艮内关，巽临震位外关还；**
离居列缺申照海，后溪兑均申脉联。

其二：**坎一联申脉，照海坤二五；**
震三属外关，巽四临泣数；
乾六是公孙，兑七后溪府；
艮八系内关，离九列缺主。

这两首歌诀说明了八卦与奇经八脉相通应的八穴关系。八卦每一卦的八个数字来源于九宫数，即“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五十而居中。”见下图：



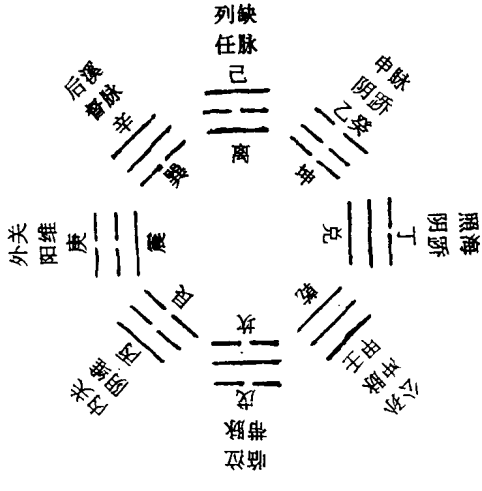
九宫八卦八穴图

飞腾八法的原理是易学的纳甲说。飞腾八法虽然也是以奇经八脉八穴配八卦，但它与灵龟八法略有不同。它不论日天干地支和时辰干支，只按时辰的天干与八卦八穴相配合。见下表：

八卦八穴天干配合表

乾	艮	坎	震	巽	坤	离	兑
甲壬	丙	戊	庚	辛	乙癸	己	丁
公孙	内关	临泣	外关	后溪	申脉	列缺	照海

时辰天干与后天八卦存在着一一对应关系。见下图：



奇经纳卦图

(3) 中医之阴阳气血学说，也是以《周易》的八卦象数原理为依据的。

中医学以人体的阴阳气血变化与八卦各卦的阴阳变化相应，来说明人体阴阳气血的生理状况。古人认为，由于人受天地日月

阴阳的影响，其气血也随之变化。《内经·素问·八正神明论》说："月始生，则血气始精，卫气始征。月廓满，则血气实，肌肉坚。月廓空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是以天时而调血气也。"《内经·素问·金匮真言说》指出："五脏四时，各有收受"。古人认为，在六十四卦中，十二消息卦最能体现人体生理的基本变化规律。阴阳二气以阳为主，阳进则阴退，阳退则阴进。故从阳始生开始，其次序是：复卦表示阳初生，升机萌动。即从全阴的坤卦，生出一阳，阴极而阳生。而后是阴退阳长，至泰卦进入阴平阳秘，阴阳相济。到乾卦则达阳气全盛阶段，之后阳气逐渐消退，阴气逐渐兴盛，生理转衰，则以姤卦表示之。至否卦天地阴阳不交，阴阳分离，则出现生理机能最低时期。十二卦中泰与否两卦，代表人体生理机能最佳和最劣的两个阶段。泰为上坤下乾，上阴下阳，阴阳各半，阳降阴生，阴阳二气相互交换，互相利用，是生机最旺之时，人体内气血运行流畅，出现"阴平阳秘，精神乃治"的阴阳平衡状态。否为上乾下坤，阳上阴下，虽也阴阳各半，但阳升阴降，阴阳二气互不交合，故人体内气血造成闭塞，出现"阴阳离决，精气乃绝"的失衡的衰败状态。

除了用卦象说明人体阴阳气血的正常运行之外，中医学还用卦象说明人体阴阳气血运行的失常，尤其用坎离两卦说明人体阴阳气血的离合情况。

（4）中医病机学说，也是运用《周易》的原理建立和发展起来的。

所谓病机学说，是研究疾病之发生、发展和变化的科学，它基本上包括病因、发病、证候三个主要内容。

导致疾病发生的原因虽然有许多，但不外三个方面：一是外感六淫，即风、寒、暑、湿、燥、火；二是七情变化，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，即精神因素对疾病发生、发展变化的影响；三是饮食劳倦。这些原因又可归纳为正气与邪气两个方面，如

《内经》所云："正气存内，邪气不干。"

《内经》称外感六淫为六气，并据易理说明之。对此，章虚谷在其《医门棒喝·六气阴阳论》中指出："《内经》言六气者，风寒暑热燥火也。六气各异，变化无穷，要不出乎阴阳，阴阳由混元一气而生。一气者，太极也；阴阳者，《易》之一⁻⁻也；六气者，《易》之六爻也；八风方位，即八卦也。阴阳相生，六气变化，八风旋转，而万物生长化收藏，以至疾病疴痒。犹《易》之阴阳相交，六爻变动，而至八卦、六十四卦、三百八十四爻，错综交易，而告凶悔吝之兆，变现无尽也。羲圣作八卦以垂象，轩岐论六气以明病，同出阴阳太极之源。""夫六气由阴阳所化，仍不离阴阳之体。是故寒为阴；火为阳；风为阴中之阳；暑为阳中之阴；湿为阴；风与火合则化热燥，属阳；风与寒合则化清燥，属阴。斯阴阳变化而成六气之异也。"

显然，这里运用易理揭示六气病机，是很明了的。

自《黄帝内经》据《易》理提出脏腑病机学说之后，人们不断地加以深化、发展，到李东垣，便全面地把《周易》原理运用到中医药学中。他用太极八卦学说中的天人相应理论，阐发脏腑、经络、气血、津液的生理功能与病理变化，以及指导辨证、立法、处方、用药等。被其弟子王好古誉为"不传之秘"的，不是别的，正是《周易》太极八卦的原理。

李东垣认为，人肖天地而生，人身乃一太极，气血为两仪，周流于一身，六经配六卦，乾巽为天门地户。他以太极、两仪、四象理论阐发了阴阳升降理论，提出"脾胃为血、气、阴、阳之根蒂"，认为脾为中宫太极，水谷精微化生清浊二气为两仪。清浊者，阴阳；阴阳者，气血；气血者，父母；父母者，天地；天地者，两仪。清中清者，清中浊者，浊中清者，浊中浊者，为四象。他以阴阳升降理论论述了脾胃功能与人体整体的关系，论述了脾胃虚实传变；他还从卦象论述了内外伤、脾胃盛衰，分析了心、肝、肺、

肾与中宫太极两仪阴阳升降理论之间的关系。总之，李东垣运用易学原理，比较详尽地论述了脏腑的病理变化，而且以中宫少阳三焦和太阳脾为中心，分析了其余脏腑的病理皆与三焦和脾的胜衰有密切关系。

清末四川医家何仲皋先生，对八卦与脏腑病机的关系也进行过深入研究。他以“西江月”调写成《脏腑通》一书，多用八卦原理阐发脏腑病的病理，例如：

心　肝

离火在天为电，震雷引以为鞭；
心怒遽动将军官，气结胁间不散。

※　　※

厥阴肝气上逆，心痛疼热不堪；
舌卷囊缩病相连，皆是二病之变。

心　肾

离火原为心脏，坎水则属肾经；
坎中一阳会离阴，心肾相交无病。

※　　※

既济中藏未济，微理阐自《易经》；
水气不泛作奔豚，思患预防要紧。

心　大　肠

乾道天行甚健，离火为日为天；
大肠不通心火炎，必然谵语狂乱。

※　　※

伤寒神昏谵语，大承气汤为先；
泻心肠用大黄连，已可窥其崖岸。

肝　胃

肝经在卦为震，三爻一阳二阴；
仰盂变作覆碗形，直犯阳明胃分。

※ ※

气上冲胸堪证，上引如怀可征；
乌梅九治气冲心，皆是圣经明训。

胃 大 肠

胃为水谷之腑，大肠传导之经；
艮土一气贯乾金，变化神明无定。

※ ※

二经痞满燥实，芒硝枳朴生军；
热结旁流气已行，甘草硝黄可任。

大 肠 胆

东南巽木为胆，西北乾金大肠；
后天八卦到两旁，气化一升一降。

※ ※

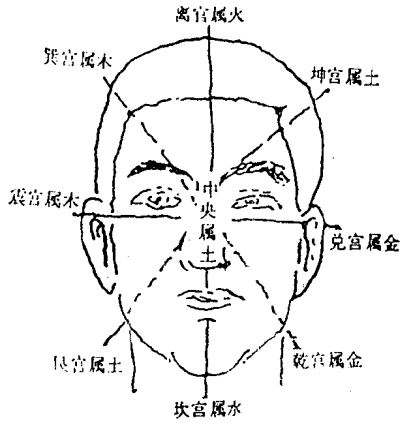
设令二经同病，便闭胁痛难当；
烦渴龙胆泻肝汤，并与大承推荡。

从上可以看出，何仲皋不仅形象地运用八卦原理说明了心、肝、肾、大肠、胃和胆等脏腑的病理，而且提出了处方。

(5) 中医诊断学说，也多运用《周易》八卦原理。

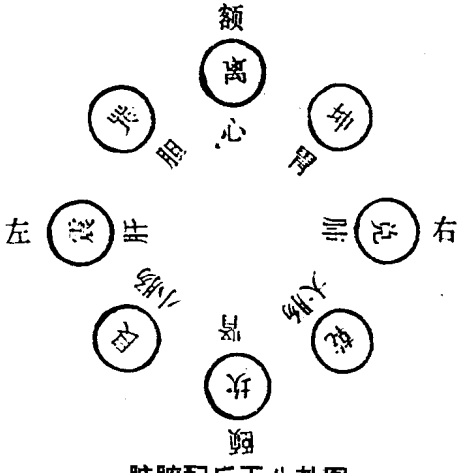
《周易》的人—自然—社会三维理论，含有全息整体观念。八卦信息有一种全息的整体观念。其中六十四卦是一个大信息系统，而每一卦又是一个小信息系统，是六十四卦大系统的组成部分。所以八卦信息包涵着宇宙全息统一论的思想，能把万事万物组成一个有机的系统。人们只要掌握了八卦的整体结构，就能推断、预测各方面的信息。中医将这一原理应用于诊断，提出了许多独具特色的理论、观点。

例如，面部形色八卦诊法就是将面部分为八个区域与八卦方位相对应，见下图：



面 诊 图

李东垣根据八卦原理，察看面部五色所属部位与后天八卦的方位是一致的，据此推断脏腑的病变。其中还参有五行学说，如胃病“溃散至肾死”、肺病“溃散至肝死”、胆病“溃散至脾死”、小肠病“溃散至肺死”等，见下图·



脏腑配后天八卦图

从上图可以看出，五脏除脾之外，其余四脏皆配四正卦，四隅卦则配胃、胆、大肠、小肠四腑，而遗膀胱、三焦。这是因为少阳三焦和太阳脾合于中宫为太极，处中以制外，故不配卦象。

面部八诊法早在《黄帝内经》中已有所记载，例如《素问·刺热篇》云："肝热病者，左颊先赤；心热病者，颜先赤；脾热病者，鼻先赤；肺热病者，右颊先赤；肾热病者，颐先赤。病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。"

又如，中医脉诊也是以八卦原理为依据的。以脉位而言，爻有三位，脉有三部。六十四卦每卦之六爻分天、地、人三才，人体脉象也有天、地、人三位，寸、关、尺三候。《素问·三部九候》指出："人有三部，部有三候，以决死生，以处百病……何谓三部？岐伯曰：有下部，有中部，有上部；部各有三候，上部天，两额之动脉；上部地，两颊之动脉；上部人，耳前之动脉。中部天，手太阴也；中部地，手阳明也；中部人，手少阴也。下部天，足厥阴也；下部地，足少阴也；下部人，足太阴也。故下部之天以候肝，地以候肾，人以候脾胃之气。"《素问·脉要精微论》所说的尺肤部位与人体脏腑及腰腹膝足的全息诊断方法，也是根据八卦原理而创立的。

以脉势而言。寸关尺三部及浮中沉三候，皆体现了一个阴阳的消长盛衰问题。寸关尺三部自尺至寸，浮中沉三候从沉到浮，其脉势的变化和《周易》卦爻的阴阳盛衰是一致的。对于这道理，历代医家多有研究。到明代李时珍，将八卦原理运用于脉学之中，并将脉象、脉位、脏腑统一起来，建立了脉象整体观。他在《濒湖脉学》中说：

浮脉法天，有轻清在上之象，在卦为乾，在时为秋，在人为肺。

沉脉法地，有渊泉在下之象，在卦为坎，在时为冬，在人为肾。

洪脉在卦为离，在时为夏，在人为心。

缓脉在卦为坤，在时为四季，在人为脾。

弦脉在卦为震，在时为春，在人为肝。

除此之外，手部、眼部、舌部等形色八卦诊法，也都是根据八卦原理创立的。

(6) 中医的治疗学说，也是以《周易》之八卦原理为其理论依据的。

“尚中”，是《周易》八卦原理之重要内容之一，中医在防病、治病的原则中，很突出地运用了这一原理。

例如中医讲的“恬淡虚无”、“法于阴阳”、“起居有常”等养生原则，都贯穿了“尚中”思想。以“恬淡虚无”为例，《素问·上古天真论》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”意思是，思想上安定清静，不贪欲妄想，使真气和顺，精神守一，就不会患病。当然，恬淡虚无也不是绝对的无欲，精神内守也不是思维的停止，而是要求人的思想、精神保持一种安分守己、思不出位的相对稳定状态，也即《素问·上古天真论》所说的：“志闲而少欲，心安而不惧”；“各从其欲，皆得所愿”；“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”；“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物”。这显然是一种无太过、也无不及的适中状态，是人体元气运行的最理想境界，体现了“尚中”原理。《黄帝内经》也极为强调“法于阴阳”的作用和意义，在《素问·四气调神论》中就有“四时阴阳者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之”的观点。一个“道”字，溉涵着“尚中”的全部内容。

中医学认为，疾病发生的根本原因在于人体阴阳的失调，所以运用“尚中”原理来调整人体阴阳的错乱，是防病、治病的一重要原则。

(7)《周易》原理，也是中医方剂学说的指导理论，历代中医

在方剂学中多运用卦象及取象比类的方法。

这突出表现在两个方面：

其一、用《周易》之卦象或卦爻辞命名方剂。例如“坎离丸”，药用生地、山药、泽泻、杜仲炭、山芋、丹皮、茯苓、知母、黄柏，功能是滋阴降火，补肾益气。治肾气亏损，虚火上炎，心血不足，夜不安眠。“巽顺丸”，取义于《说卦传》“巽为鸡”及巽为顺之义，治妇女倒经。药用乌骨白毛鸡、乌贼骨、茜草根、鲍鱼、陈酒、童便等。

其二、用《周易》原理解释方义。例如对“坎离丸”解释为，此药取天一生水、地二生火之意，药虽轻而功用极大，久服必可取效，最能生精益血，升水降火，治虚损尤验。对“交泰丸”释为：取象天地交泰之义。《易》曰：“天地交而万物通，上下交而其志同。”用辛甘大热之肉桂，温补肾间命门相火，鼓舞肾水化气上升。用黄连之苦寒，直折心火上炎，引导心火下行。如此一补一泻，一清一温，调其坎离水火，心肾阴阳之升降，则水火既济，天地交泰了，故名“交泰丸”。

总之，《易》中含医，《周易》中蕴涵丰富的医学思想，并为中医学的产生和发展奠定广泛而坚实的理论基础。

（二）医中含《易》

通观祖国医学，可以看到其中也同样蕴涵丰富的《易》理，它在应用《易》理的过程中，又丰富和发展了它。

关于这一点，可以通过《黄帝内经》这部祖国医学之典籍看出来。

1.《内经》天人相应理论蕴涵或体现了八卦理论

《素问·五运行大论》说：“黄帝坐明堂，始正天纲，临观八极，考建五常。”《素问·阴阳类论》也云：“孟春始至，黄帝燕坐，临观八极，正八风之气。”这两段话的意思相同，是说在立春这一天，黄帝安闲静坐，认真观察天体的运动变化以及地理形势、生

物的生长变化，并以八卦五行概念来归类自己观察到的大自然的规律和阐发自己对自然气候变化的认识，而且总结建立起一套掌握运用自然气候变化规律的经验运算公式，其应用考察的仪器是九宫图：

东南 巽 四 立夏 阴洛	南 离 九 夏至 上天	西南 坤 二 立秋 玄委
东 震 三 春分 仓门	中央 五 招摇	西 兑 七 秋分 仓果
东北 艮 八 立春 天留	北 坎 一 冬至 叶蛰	西北 乾 六 立冬 新洛

九宫图

九宫图的方位，是依据坎、艮、震、巽、离、坤、兑、乾后天八卦方位图的位置来分配的。九宫图中，每一宫各有一个数字，是洛书九宫数。《灵枢·九宫八风篇》对此有专门的论述。它不仅以此来观察宇宙自然界的变化，而且更重要的是首次提出将八卦与人体的脏腑相配应。体现了医与易的重要结合。《灵枢·九宫八风篇》分析了八卦八方虚风与人体病变部位的关系。见下表：

八卦八方虚风与病变部位归纳表

风名与来路				对人体影响		
宫位	五行	风向	风名	内舍	外在	病气所主
离	火	南风	大弱风	心	脉	热
坤	土	西南风	谋风	脾	肌	弱
兑	金	西北风	刚风	肺	皮肤	燥
乾	金	西北风	折风	小肠	手太阳脉	脉绝则溢 脉闭则结不通 善 暴 死
坎	水	北风	大刚风	肾	骨与肩背之膂筋	寒
艮	土	东北风	凶风	大肠	两胁腋骨下及肢节	
震	木	东风	婴儿风	肝	筋纽	身湿
巽	木	东南风	弱风	胃	肌肉	身重

《素问·阴阳应象大论》和《素向·五常政大论》也阐述了自然界和人体相通应的关系，并进一步说明了人体脏腑五体五志等相互之间的关系，见“天人相应表”。

从这个表可以看出，《黄帝内经》所展示的天人相应学说中包含天人合一的整体观，这一整体观有两个内容；一是人与自然界的整体观；二是人自身的整体观。这一整体观是中医药学理论的核心，贯穿于中医药学对生理、病理、诊法、辩证、治疗、组方、用药等各个方面的理论中。

天 人 相 应 表

人与自然相统一	自然界	天	五方	东	南	中	西	北
			五时	春	夏	长夏	秋	冬
			五气	风	热	湿	燥	寒
			五化	生	长	化	收	藏
			五星	岁星	荧火星	镇星	太白星	辰星
		地	五畜	鸡	羊	牛	马	彘
			五谷	麦	黍	稷	谷	豆
			五色	青	赤	黄	白	黑
			五味	酸	苦	苦	辛	咸
	人		五音	角	征	宫	商	羽
			五臭	臊	焦	香	腥	腐
		易	卦象	震	离	坤	兑	坎
			生成数	八	七	五	九	六
			五行	木	火	土	金	水
		人体	五脏	肝	心	脾	肺	肾
			五官	目	舌	口	鼻	耳
			五体	筋	脉	肉	皮	骨髓
			五华	爪	面	唇	毛	发
			五声	呼	笑	歌	哭	呻
			五志	怒	喜	思	忧	恐
			病变	握	忧	哕	咳	栗
			病位	颈项	胸胁	脊	肩背	腰股

2.《内经》对太极图有详细的解说，并对两仪、四象、八卦作了论述

《黄帝内经》对太极图有详细的解说。如《素问·天元纪大论》有云："太虚寥廓，肇基化元。万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元。九星悬朗，七曜周旋。曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。"

"太虚寥廓，肇基化元"，言无极而太极。"万物资始，五运终

天，布气真灵，总统坤元”，言太极之两仪——乾坤之作用。所以，这段话言简意赅地概述了太极所蕴涵的乾坤两卦之义及其相互作用。

《内经》在论述两仪、四象时指出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”（《素问·四气调神大论》）在论及八卦时，它指出：“天地合气，六节分而万物化生矣。”（《素问·至真要大论》）“天地”即乾坤，“六节”指震、离、艮、兑、巽、坎六子卦配三阴三阳之六经。

3.《内经》采用了《周易》取象明理、取象比类的方法，并以此认识人体的生理病理规律，建立和发展了中医药理论体系，使《周易》取象明理、取象比类的方法更加具体化

最能体现《周易》取象明理、取象比类方法的是《内经》中《阴阳应象大论》和《六节藏象论》两篇。前者内容广泛，既有天地、四时、寒热等自然现象，及脏腑的生理功能和病理变化，又以五行理论阐明了人体和自然界的联系，因而是《内经》中阐发阴阳、五行学说较为完整的一篇，故称之为“大论”。后者首先论述了天体运动的规律和气、候、时、岁的建立，以及五气更立，各有所胜并可能对人体产生的影响，继而又讨论了十二脏腑的功能及其与外在环境之间的关系，说明了人与天地相应的道理。

关于《周易》取象种类，大体有“八卦之象”、“六画之象”、“像形之象”、“爻位之象”、“反对之象”、“方位之象”、“互体之象”等。从《黄帝内经》中，我们可以看到类似的取象种类。

（1）八卦之象

《灵枢·九宫八风篇》记载了八卦所取脏腑之象：心应离，脾应坤，肺应兑，小肠应乾，肾应坎，大肠应艮，肝应震，胃应巽。

（2）方位之象

《灵枢·九针》记载了九野形体的方位之象：左足应东北，左胁应东方，左手应东南，头膺应南方，右手应西南，右胁应西方，

右足应西北，腰尻下窍应北方，六腑隔下三脏应中央。《素问·金匮真言论》说：肝应东方，心应南方，肺应西方，肾应北方，脾应中央。

（3）像形之象

关于像形之象在《内经》中记载颇多，例如十二经脉像十二条河流，阳气像日，血液的运行像潮水及水波等。

（4）爻位之象

《素问·灵兰秘典论》详细记述了十二脏腑的爻位之象：心为君主，肺为相傅，肝为将军，胆为中正之官，膻中为臣使之官，脾胃为仓禀之官，肾为作强之官，大肠为传导之官，小肠为受盛之官，三焦为决渎之官，膀胱为州都之官。

（5）六画之象

《内经》之三阴三阳六经之象，体现了《周易》六十四卦六画之象。六经纵向分上、中、下三焦三部三才，横向分表、里及表里合部三部为横向三部之三才。阳经位阳位，阴经位阴位，谓之“得位”；阴经位阳位，阳经位阴位，谓之“失位”。如《素问·六微旨大论》说：“非其位则邪，当其位则正。”又云：“帝曰：位之易也，何如？岐伯曰：君位臣则顺，臣位君则逆；逆则其病近，其害速；顺则其病远，其害微。”

（6）互体之象

所谓“互体之象”是指在一卦的六个爻画中，除上卦与下卦两个经卦外，其中二爻、三爻与四爻三个爻画和三爻、四爻与五爻三个爻画又各自组成一个新的经卦。这种由上下两卦交互组成的新卦象，古人称之为“互体”、“互象”或“互体之象”。

《内经》在讲叙五运六气时，将司天比类上卦，在泉比类下卦，左右间气则比类互体之象。

（7）反对之象

所谓“反对之象”，系将一个六画之象颠倒过来便组成一个新

卦体之象。《内经》中在分析五运之太过与不及和六气之胜复时，即体现了反对之象。

中医脏象学说的特点在于，把五行学说之间的五种物质形态的相生相克类比到脏象中来，从而加深了脏腑之间的相互联系，比《周易》卦象的取类比象前进了一步。

在六淫学说方面，《内经》运用并发挥《周易》提出的外界物质与人体相通应的观点，把自然界风的善动的特性，类推到人体病机方面来，因而认为凡是活动性的、善变的、游走性的、摇动性的诸如眩晕、震颤、瘙痒、抽搐、行痹，皆类比为属“风”，从而创立了“风气通于肝”、“寒气通于肾”、“火气通于心”、“燥气通于肺”的理论。体外六气和人体五脏相通应，这是中医内六淫学说的核心，在《周易》朴素类比思维的基础上，《内经》把比类取象的方法广泛应用于中医病论、生理学中，促进了中医病机学的发展。

总之，《易》中含医，医中含《易》；《易》与医是相通的。这是一种客观事实。对于这一事实，历代的医家都很注重。在这里，特别值得一提的是明代名医张景岳（介宾）。

张景岳自幼学医于金梦石，一生著作颇丰，主要有《类经》三十二卷，《类经图翼》十一卷，《附翼》四卷等。《附翼》是他阐发《内经》同时附以个人见解的重要著作。在这部著作中，他论述了“易理”对于医学的重要性，认为《周易》所具有的哲学概念，可以更好地概括、解释祖国医学理论的全部内容。因此，他在以数十年精力研究《内经》之后，于《类经附翼》第一卷中，以全卷篇幅论述医与易的关系，反复强调：“虽阴阳已备于《内经》，而变化莫大乎《周易》。”指出：“易之书，一言一字皆藏医学之指南；一象一爻，咸寓尊生之心鉴……。”

张景岳认为按照《周易·系辞》所言天地、阴阳、刚柔、动

静的变化，如果结合医学上人的性理神机、形情病治观察，便可以从错综复杂的关系中求得纲领。概括地说，有以下几点：

其一、阴阳互根："阳为阴之偶，阴为阳之基。"（《类经附翼》卷一）阳中有阴，阴中有阳，两者互为其根，故他指出："医而明此，乃知阴阳气血皆有所钟……形体气质，均可因之以知其纯驳偏正。"

其二、动静之妙："静者动之基，动者静之基"，"天下之万理，出乎一动一静。"（同上）他认为："动机者，镇之以静；阴亢者，胜之以阳。"（同上）在运用这一道理观察疾病时，就必须看到动静的精微关系，所谓"病治脉药，须识动中有静；声色气味，当知柔里藏刚……"（同上）这种交感之秒，是医家必须掌握的。

其三、盛衰之理："微者甚之基，盛者衰之渐。"（同上）物质的变化是渐进的。但是，"物极谓之变"，阴可变为阳，阳可变为阴，在临床诊治中必须注意把握这一变化。张景岳依据此理告谕医者在临床治病时切不可轻视始生之病："积羽可以沉舟，群轻可以折轴。"（同上）

其四、神机倚伏："神为机之主，机为神之使"（同上）神与机互相倚伏。故神有所主，机有所从，神有所决，机有所断。医者掌握神机，才不会为一些表现现象所迷惑，而有可能在疾病的进退、疾徐、轻重方面有所决断。

其五、常变之用："常者易之体，变者易之用"。（同上）人体禀赋"属阴属阳者，禀受之常也，或寒或热，病生之变也；素大素小者，脉赋之常也；忽浮忽沉者，脉应之变也。"（同上）对于这种"常"与"变"之理，张景岳指出："常者易以知变者应难识"，（同上）因此，善医者应通常知变，掌握"医中之权"，灵活运用治疗方法，才可解除病者的痛苦。

由上可见，张景岳运用医易相通的思想，比较系统地阐明了祖国医学有关人体的生理、病理、诊断、治疗等方面的理论问题。

他深刻地指出，要研究祖国医学，尤其一些本质性的问题，易理知识是不可缺少的。“易具医之理，医得易之用”，只要两者运用得当，就有“运一寻之木，转万斛之舟”（同上）的可能。

医易相通决不是偶然的。之所以并非偶然，概括地说是因为：

其一、以《黄帝内经》这一中医学典籍为标志而产生的祖国医学，本来就是在《周易》的原理、思想、方法的影响下产生的，就是说，《周易》是中医学的活水源头，而中医学则是《周易》这一中国古代文化源流的一个支脉、分流；源头和分流之间的相通，当然是很自然的了；

其二、《周易》的主旨是讲生，而医学的宗旨也是讲生，其防病、治病的根本目的在于求生、养生。只是《周易》讲生的外延大大超过医学讲生的外延而已。但两者的外延毕竟有重合之处，即两者是一种一般与个别的关系；任何一般都包含个别，而任何个别也都体现一般。所以，两者之间的相通也就是自然而然的了。

二、天人关系

对“天”可以从广义和狭义上理解：从广义上理解，指自然界、整个宇宙；从狭义上理解，则指与地对应的天。这里标为“天人关系”的天，应从广义上理解，即讲人与自然界即宇宙（上下四方为宇，古往今来曰宙）的关系。就是说，讲“天人关系”，要涉及人与自然界的关系，主要是人与天、地等的关系。“天”当包括日月星辰、风雨雷电等；“地”当包括山河草木、飞禽走兽等等。总之，“天”与“地”应包容自然界的一切东西。

关于人与天、地之间的关系，古人早有认识。这不是偶然的。人本来生于天地之间，时时、处处都看到、触到天与地，因而对自己与天、地之间的关系产生认识，就是自然而然的了。《周易》爻位学说中的三才观就反映出这一点。

从爻位分布来看，在《周易》之八经卦中，三爻位序呈三级层次，下爻居下，象征地位；中爻居中，象征人位；上爻居上，象征天位。在六十四重卦中，把每卦六爻位序两两并列。也呈现三级层次；初爻和二爻为一层次，居下位，象征地位；三爻和四爻为一层次，居中位，象征人位；五爻和六爻为一层次，居上位，象征天位。见下图：

上————天　　上{　　}天

中————人　　中{　　}人

下————地　　下{　　}地

从义理来说，不论是八经卦还是六十四重卦，《周易》在揭示其蕴义时，总是把人与天、地联系起来考察，并以天、地之物来象征、说明人事。如《周易·象传》就由每一卦象引申出一条生活准则，比如："天行健，君子以自强不息"；"地势坤，君子以厚德载物"；"山下出泉蒙，君子以果行育德"；"地中有水师，君子以容民畜众"；"上天下泽履，君子以辨上下，定民志"；"天与火同人，君子以类族辨物"；"火在天上大有，君子以遏恶扬善，顺天休命"；"泽上有地临，君子以教思无穷，容保民无疆"，"风行地上观，先王以省方，观民设教"；"天在山中大畜，君子以多识前言往行，以畜其德"；"山下有雷颐，君子以慎言语，节饮食"；"明两作离，大人以继明照于四方"。等等。都是以天、地之物来象征、类比、说明人事。正如《周易·系辞传》所指出的："仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情"。

在《周易》关于天人关系的思想中，展示或蕴涵着以下观念：

（一）整体、系统观念

《周易》的立意或主旨是讲人事，但它没有孤立地看待人事，而是把人事与天地万物，即整个宇宙或自然界联系起来。尽管它在分析、论述这种联系时，带有明显的、直观的、朴素的，甚至牵强附会的特点或不足，但它的的确确体现出了整体论或系统论的观念。这是难能可贵的。换言之，《周易》给我们所展示的是这样一幅画面：人世（不论个人的还是社会的）的一切活动、变化，都是与天、地即整个自然界相联系着的；即人不过是普遍联系的整个宇宙之网上的一个纽结，一个扣。

这种整体观，可以说是原始的系统论。系统论的实质在于把握整体与部分的动态关系，而《周易》把人事看作宇宙之整体的一部分，并且从整体与部分的动态关系中来把握人事。

《周易》这种朴素的整体观、原始系统论，不仅对中国哲学、思想文化的发展，产生了重大而深刻的影响，而且对祖国中医学也产生了积极而巨大的影响。从《黄帝内经》开始，中医学都认为，人是自然界的一组成部分，与天地万物组成一个有内在联系的不可分割的整体，人体之生命活动，内部器官之运动变化，受整个自然界运动变化的影响和制约，因而注重人体自身的统一性及人体与外部环境的统一性，注重用整体的、系统的结构和观点把握人体的生理、病理规律。这贯穿于整个中医理论体系中，并体现在医疗实践中。

具体说，**第一**、把人体生命活动与自然界的变化，作为一个相互联系的整体运动来认识。立足于一切事物都是“气”的运动的思想，中医把生命活动和自然界当成一个整体而从总的方面来考察。《内经》明确指出：“人与天地相参也”。就是说，人的生理现象与时令气候、昼夜辰昏、地理方位都是密切相关的。中医认为，同一个人，在春夏秋冬和昼夜辰昏之中的气化功能，有一个“阳升阴降”、“阳气盛”，“阴升阳降”、“阴气盛”的变化过程，因

此中医对疾病的认识和治疗，强调“因时而异”的原则。《内经》指出，疾病往往出现“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的变化规律。在治疗中，中医也注意针对不同季节的特点，选用不同的药物。同是外感风寒，都是用解表的方法，冬天用麻黄、桂枝；春天用防风、荆芥、紫苏；夏天用香薷、白芷、藿香、佩兰。中医还认为，在不同的地理环境，如高原与沿海、寒冷地区和湿热地区的人，其生理现象也是有差异的，因此，在诊断和治疗中，要照顾到不同的地域中由于水土饮食而形成的不同体质给予不同的治疗。由于把生命活动与自然界的变化作为一个相互联系的整体来认识，所以中医对疾病的认识和治疗，总是把自然界变化的影响考虑到诊治中来。如《内经》有云：“治不法天之犯，不用地之理，则灾害至矣。”就是说，离开自然环境的具体情况而诊治，不但影响疗效，而且可以造成损害。中医还从生命活动与自然界变化息息相关出发，认为应该自觉适应四时气候的运动变化。《内经》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也，……逆之则灾害生，从之则苛疾不起，”由此而提出了“虚邪贼风，辟之有时”的原则。这种注意预防不同季节之流行病的思想，构成了中医养生之道中的合理内容。

第二、把生命活动作为一个整体运动变化的过程来认识。中医认为，生命活动的本质在于“气”的升降出入、运行不息。在这里，中医的“气”概念，既概括了与外环境进行物质交换的新陈代谢，又概括了体内各脏腑之间互为前提、协调统一的自我调节，是物质代谢与功能调节的统一。做为自我调节和新陈代谢的运动过程，“气”的升降出入是机体整体活动的结果，由此，中医始终是从整体联系上来认识生命活动的。中医认为，机体中的任何功能活动，都是建立在与其他功能活动相联系的基础之上，处于统一的形气转化的整体联系之中的。以脏腑的功能活动来说，在五脏之间，有着相互依赖、相互制约的关系。肝“木”得肾“水”之滋养，肝阳才不致上亢；如果肾“水”亏损，不能滋养肝

“木”，就会形成肝阴不足、肝阳有余之症。六腑之间也必须相互协调，才能共同完成饮食的消化吸收、津液的输布、废物的排泄等一系列过程。脏与腑之间又是通过经脉，经营卫、气血的正常运用，实现表里相合的。脏腑与体表形态，也有着直接或间接的联系，诸如“肝开窍于目”、“肺开窍于鼻”等等。

中医对疾病的认识，作为异常条件下的气机失常，是着眼于整体的功能变化，以把握其内在联系的。例如，如果患者心烦、心悸、失眠、多梦，有“心”病症状；同时出现腰酸、遗精、小便短黄的“肾”病症 状，经用同一药物治疗两种症状都消失了，那么便可推导出心肾是相互联系的。在整体联系中，做为直接结果的损害，又会成为继发损害的动因。对于引起进一步功能失调的病理变化，中医称之为“内邪”，诸如“内风”、“内燥”、“内湿”、“虚火”等等。由于全面考虑病人整体联系的变化及其进一步发展，在综合的同时突出了个体差异，因而在治疗中采取了不同的解决办法。即使局部治疗，中医也是以整体功能活动的调整为出发点。比如，针灸中俞穴的概念，并不只是意味着某个局部，而是在于它的内部功能的联系，这就是《内经》中所说的：“所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。”虽然中医从功能联系中强调整体发展变化，但并不是否定了局部，恰恰是在相互联系之中，注意了局部之间的关系，认为局部之间“不得相失”，否则，将引起病变，或治疗失当。

第三、从整体变化的相互关系上来把握辨证论治。尽管病因多种多样，机体状况各不相同，症状表现千差万别，但中医在长期临床实践中，把整体联系的最一般的病变规律，原则地概括为阴、阳、寒、热、表、里、虚、实等八种最基本的证型。《内经》提出：“阴盛则寒，阳盛则热，阴虚生内热，阳虚生外寒”；“邪气盛则实，精气夺则虚”。随着经验的积累，“证”的概念不断得到丰富和发展。这种由疾病过程中各种变化的综合分析而产生的

“证”的概念，包括了病因、部位、病理生理状态的性质、病变的趋势、治疗的要求等许多内容。例如“表证”即具有以下意义：恶寒发热、肢体酸楚、头痛、脉沉等症态，表示有外感，病在体表，而且病人的抵抗力尚强，一般为疾病的初起。若进一步发展可以转化为“里证”，可用汗法解表进行治疗。因此，“证”是在相互关系的综合上，对疾病本质的论断。

“证”作为整体变化的概念，要求中医诊断中要全面了解情况，所以强调望、闻、问、切“四诊合参”。《内经》说：“诊病不问其始，忧思饮食之失节，起居之过度，或伤于毒不先言此，卒待寸口，何病能中？妄言作名，为粗所穷”。就是说，不可以不做全面调查；不能只用切脉的方法就做出诊断。中医注重四诊合参，使各种资料相互印证，从而有利于克服四诊指标特异性不够强的弱点。中医依据证型的辩证施治，是从整体变化的相互联系上进行治疗，所以在治疗中不是脱离了“人”单独去治病，而是强调整体的调节。如肾阴不足肾阳盛亢，出现阴亢证候，用滋补肾阴的方法来治疗；若肾阴过盛肾阳衰弱，出现阳寒证候，则用温补肾阳的方法来治疗。这都不是直接治疗亢盛的方面，而是从病人的整体调节来取得治疗效果。中医根据脏腑之间的相互联系所采取的表里互治法，母子补泻法（“虚则补其母，实则泻其子”），以及从五脏治五官法（以滋补肝肾治疗眼病等等），也都全面地反映了整体运动的观念。

（二）天人相应观念

天人相应，也叫做天人相通，即指天与人相感应、沟通。通观《周易》八卦及六十四卦，就可以看到，它总是以天地万物的变化来比喻说明人事的变化。换言之，它是通过观察（观物取象）自然界的变化来说明人事的吉凶祸福、生老病死的。之所以如此，基于一种基本的观念，即天与人是相通应的。

《周易》这种天人相应的观念，对中国哲学和思想文化的发展

产生了极其重大的影响。孟子“尽心知性知天”的人性论，董仲舒的“天人感应”论等，都说明这一点。

《周易》这种天人相应的观念，对中医学也产生了巨大影响，甚至可以说起了积极的指导作用。这主要表现在，它强调疾病的发生并不是什么鬼神作怪的结果，从而启示人们要认真研究自然界运动的规律，自觉地去适应这种规律，同疾病作斗争。正如《内经》所说：“必须上知天文，下知地理，中知人事，医道才可以长久存在。”

中医运用天人相应的观点，指出自然界的变化必然会引起人体的反应。如果自然界的运动反常，超过了人体正常的生理调节功能，人就要生病。具体地说：

第一，一年四季之气候变化会对人体有所影响。大自然春夏秋冬的季节变化是有一定规律的：春天温暖，夏天炎热，秋天凉爽，冬天严寒；而且春季多风，夏季暑湿，秋季干燥，冬季阴冷。这种气候节律的变化，对一切生物都有深刻的影响。人也是这样。春夏两季，人体皮肤松弛，血管舒张，气血津液多流向体表，所以容易出汗而小便少；秋冬两季，人体皮肤致密，血管收缩，气血津液多趋向体内，所以汗少而小便多。一旦气候变迁过于急剧或反常，人体适应不了就容易发生疾病。比如，春季应该温暖反而寒凉，人就容易感冒风寒；夏天过于炎热，人就容易受热中暑。除此之外，还可能发生季节性的流行病，春季多麻疹，夏季多肠道疾病，秋季多疟疾，冬季多外感咳嗽，等等。

第二，日夜周期的变化对人体也有很大影响，一般地说，多数病人在早上和上午病情比较稳定，午后和夜晚病情往往加重。许多病人常常死于半夜前后就是这个道理。

第三，地理环境对人体也有深刻的影响。南方人刚到北方，或者北方人刚到南方，大都感到身体不适，严重的还要生病。对于这种现象，人们通常称作“水土不服”。这是由于自然环境不同，

人在生理、气血、体形、肤色等方面也都有些差异，骤然改变了素常习惯了的自然环境，人体的调节功能一时不能适应，自然就会生病。

我国医学这种“天人相应”的理论，已经被现代科学的许多发现所证实。比如，近年来有人观察到人体的生命活动，常随昼夜和四季气候的变化而呈周期性改变。如人的体温、心率、血压、血糖、内分泌、基础代谢等，就都有二十四小时的节律性波动。人们还发现，人体肝脏的解毒功能和胆汁的分泌功能，一般是夏季低而冬季高。于是专门研究生物周期性活动规律的“生物钟学”便应运而生。大量的实验表明，中医关于四季、昼夜周期对于人体影响的说法基本上是科学的。另外，近年来科学家又发现，太阳黑子周期性活动和人的血沉、血红蛋白、血压的周期性起伏有关，和流行病、传染病、心血管病的发病率和死亡率也有一定的关系，于是专门研究天体运行和气候变化对人体影响的“医学气候学”便应运而生。

“天人相应”观念对中医的医学实践也给予了重大指导作用。我国古代许多著名医家都是上知天文、下知地理、中知人事的学者，因而医术精专，甚至能准确地判断生死。据《宋史·钱乙传》记载，北宋儿科医学家钱乙，他看病就能结合四时气候预知患者的生死。有一次他给一位王公贵族的儿子看病，诊脉察色之后说：“这个孩子不用吃药就能自愈”。恰巧王公贵族的另一个小儿子当时也在场，钱乙却指着那个孩子说：“他倒是要暴病一场的，不过病后三天过了正午就会好的。”王公听了以后很不高兴，以为钱乙是在故弄玄虚，并没有介意。不料，第二天那位原没有生病的孩子果然发起高烧，而且不停地抽搐，病情非常危急。王公只得召请钱乙来治，结果正如前言，过了第三天的正午病就好了。王公感到奇怪，问钱乙到底是怎么回事。钱乙回答说：“我给大人的另一位公子看病的时候，偶然间发现这个孩子面色通红，两眼发

直，这是心和肝俱受风邪的征象，所以就大胆预言将要得一场暴病。没想到不幸言中了。”王公又问：“您为什么说过了正午就会好呢？”钱乙答道：“正午之时阳气最旺，过了午时就阳气渐衰而阴气渐盛，公子的病是心经证候，自然要午时以后得愈。”又有一次，一位书生咳嗽得很厉害，面色青而苍白，钱乙为其诊视后说：“你的病是肝木犯肺，如果在秋天可以治愈，但现在正是阳春时节就不好治了。”那位书生听后下跪哀求再三，钱乙说：“阳春当令，我用泻肝而不能，用药补肺而益虚，实是无能为力。而且你如今已经环唇色白，法当三日而死；幸而胃口不倒，所以还可以再拖几天。你快料理后事吧！”五天之后，那位书生果然死亡。

（三）顺天则吉的观念

人不仅与天相感应、沟通，而且可以顺应天的规律，以求达预期的目的。《周易》关于顺天则吉的观念随处可见了。比如，《需·六四·象传》说：“需于血，顺以听也”，强调人们的行动要顺应客观事物的变化；《革·彖传》云：“天地革而四时成，汤武革命，顺乎天应应乎人，革之时大矣哉”，强调改革、革命只有顺应“天意”、合乎“民心”，即顺应客观规律，才能成功；《大有·彖传》也说：“大有，柔得尊位，大中而上下应之，曰大有。其德刚健而文明，应乎天而时行，是以元亨”，是说领导者只有顺应客观事物的运动变化规律，才能成就大业。这里显然都揭示了这样的道理：在天人关系上，人不止受天地自然的制约和影响，而且能顺应自然规律，达到预期的目的，这就叫吉祥。

《周易》这一顺天则吉的观念对中医学产生了重大影响。这通过《内经》可以看出来。如《素问·宝命全形论》指出：“人能应四时者，天地为之父母。知万物者，谓之天子。”其意思是说，人如果认识了万物生长收藏的规律，做到顺应天地四时的变化，那么就可以象女儿得到父母的养护一样，从自然界那里索取自己所需要的一切。《素问·上古天真论》说：“提挈天地，把握阴阳”，

意思是说，只要重视天人关系，探明天人相应的规律，就可以使自然的变化在我掌握之中，就可以“制天命而用之”，使自然适应人体的需要，避开或消除对人体的危害因素。

关于顺应自然规律的重要性，《内经》有许多论述，都说得很确当。如《黄帝内经·素问·四气调神大论》在强调“春夏养阳、秋冬养阴”时说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

其意思是说，春夏秋冬和日夜的变化，是万物生长的根本。因此深明养生之道的人，春夏则养阳，秋冬则养阴，从而在根本上取得肌体与自然环境变化之间的和谐，与万物一同生长、浮沉于生命的汪洋大海之中。违背了这种变化规律，就会戕伐生命的根本，败坏机体的真气。所以，阴阳四时的变化，贯穿于万物的始终，是影响万物生死的根本条件。违背它就会产生灾害，顺应它就不会生大病。

“春夏养阳，秋冬养阴”，历代都被奉为养生的一条重要原则。养生家们认为，春夏之季，阳气易于外泄，泄之太过则伤耗正气。所以，春夏二季应避免过度活动，以爱惜、保养机体中的养气。秋冬之季，阳气内敛，阴气转盛，万物闭藏，人也应该保养体内的阴精，不使外泄太过，特别是要防止房劳伤肾。

宋代真德秀曾以诗歌的形式来概括上述道理：

春 月 歌

尝闻避风如避箭，春风多厉须防患；
况因阳发毛孔开，风才一入成瘫痪。

夏 月 歌

四时惟夏难调理，阳神在外阴在里；

心旺肾衰何所防，特忌贪欢泄精气。

秋 月 歌

时到秋来病虐痢，浣漱沐浴宜暖水；
瓜茹生菜不宜食，卧冷枕凉皆勿喜。

冬 月 歌

伏阳在内三冬月，切忌汗多阳气泄；
阴雾之中勿远行，冻雪严霜宜早歇。

在著名的容成养生术中也特别强调了顺应天地阴阳变化规律的重要性。

黄帝问于容成曰："民始蒲淳溜刑，何得而生？溜刑成体，何失而死？何曳之人也？有恶有好，有夭有寿？欲闻民气赢屈弛张之故。"

容成答曰："君若欲寿，则顺察天地之道。天气月尽月盈，故能长生。地气岁有寒暑，险易相取，故地久不腐。君必察天地之情，而行之以身。有征可知，间虽圣人，非其所能，唯道者知之。"

天地之圣精，生于无征，长于无形，成于无体，得者长寿，失者夭死。故善治气抟精者，以无征为积，精神泉溢，吸甘露以为积，饮瑶泉灵尊发为经，去恶为俗，神乃溜刑，吸气之道，必致之末，精生而不厥。上下皆精，寒温安生？息必深而久，新气易守。宿气为老，新气为寿。故善治气者，使宿气夜散，新气朝最，以彻九窍，而实六府。

食气有禁，春避浊阳，夏避汤风，秋避霜雾，冬避凌阴。必去四咎，乃深息以为寿。

朝夕之志，其出也务合于天，其入也揆彼闺，如藏于渊，则陈气日尽，而新气日盈，则形有云光，以精为充，故能久长，昼息之志，呼吸必微，耳目聪明。阴阳喜气，中不荟腐，故身无疴

殃。暮息之志，深息长徐，使耳勿闻，且以安寝。魂魄安形，故能生长。夜半之息也，觉寤毋变寝形，深徐去势，六府皆发，以长为极。将欲寿神，必以腠理息。

治气之道，出死入生，欣咪，以此充形，此谓抟精。治气有经，务在积精。精盈必泻，精出必补。补泻之时，于卧为之。酒食五味，以志治气，目明耳聪，皮革有光，百脉冲盈，阴乃复生，繇使则可以久立，可以远行，故能寿长。”

译成今文则为：

黄帝问容成道：“人由天地敷布醇和之气而产生的形体，是由于得到了什么才生存的？又是因为失去了什么而死亡的？为什么世上的人们有的恶，有的善，有的短命，有的长寿？我很想了解人们体质虚实和劳逸弛张与这一方面的关系。”

容成回答说：“您如果想长寿，就请仔细去察看并顺应天地自然的变化规律吧。天气的变化如同月亮的有圆有缺，所以能够长存；地气的变化有严寒酷暑的循环往复，地势高下的相辅相成，所以大地能够永不腐烂。您必须洞悉天地变化的情形，从而相应地调摄自己的身体。若有征兆可以察知，现今即使是圣人，他也不一定能弄明白，只有通于大道的人才能知晓。

天地间最精微的事物，全是自然发生而无征兆可见的。生长时无一定形状，长成后也没有固定的体态。得到它的人就能长寿，失去它的人就会夭折。所以善于呼吸吐纳和积聚精气的人，都是在没有征兆的情况下很自然地积蓄着，精神健忘有如泉水溢泻，吮吸甘露以蓄养精气，经常饮用清泉和美酒，改掉坏的行为，培养良好习惯，形体显得精神充沛。吸引新鲜空气的方法是，努力导气运行到四肢之末，使精气源源而生，永不亏缺。周身上下精气充盈，寒温之病从何而起？呼吸一定要深沉而持久，新鲜的空气才容易充分被机体吸收。陈废之气使人衰老，新鲜的空气使人长寿。所以，善于呼吸吐纳的人，总是在夜晚排除废气，早辰则多

多地吸聚新鲜空气，使得通彻九窍，充实六腑。

运用呼吸吐纳之法是有禁忌的。春天要避开浊阳之气，夏天要避开暑热之气，秋天要避开霜雾之气，冬天要避开严寒之气。必须去掉这四种会导致灾病的邪气，才能通过呼吸吐纳达到健康长寿的目的。

早辰呼吸吐纳的原则是，呼气要与天地自然合拍，吸气要以肺部充满为度，使新气如同藏入深渊一样，那么，陈废之气一天比一天除尽，新鲜空气一天比一天盈满，形貌就会润泽而有光彩。用精气来充满机体，所以能够长生久视。

白天呼吸吐纳的原则是，呼吸必须细微，这样可以使耳聪目明。深深地藏着喜气，内脏不会溃腐，因此身体就不会染上病殃。

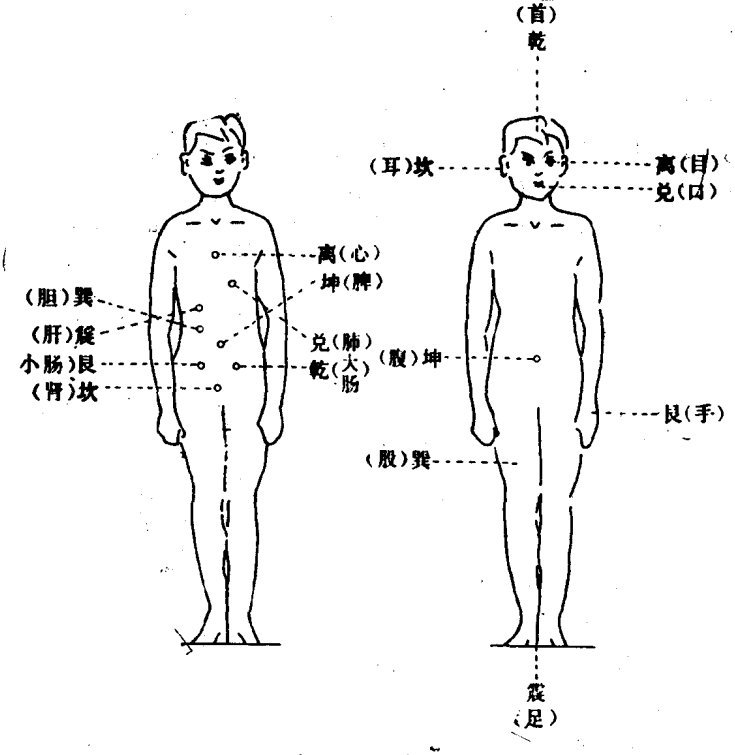
晚上呼吸吐纳的原则是，气息要深长徐缓，使两耳听不到声音，并且以此帮助睡眠。精神安于形体，所以能够长生。夜半的呼吸吐纳，不论睡熟或醒来时，都不要改变睡卧的良好姿态，深长徐缓地呼吸而又避免用力，使六腑都得到生发之气，而以呼吸深长为准则。要使精神长期健旺，必须用肌肤腠理进行呼吸。

调整呼吸的要领是吐故纳新，非常轻松自然、愉悦舒畅地吸收新鲜空气。通过这种方法、途径来充实强健形体，这就叫作聚积精气。调息有规律，根本在于蓄聚精气。精气充满时就要外泻，精气泄出后必须补益。精气的补与泻，都应当在夜晚睡卧时进行。加之以美酒珍馐五味，用来帮助调治精气，就可以使耳目聪明，皮肤光润，百脉充满，阴精复生。由此以往，就可以使人久久站立，可以长跑远行，所以能够长寿。”

以上容成所讲的养生之道，强调的是顺应天地阴阳变化的规律，以坚持呼吸吐纳的气功锻炼，其中所说的要根据四季气候变化和一天之内昼夜早晚的不同特点来调节呼吸，房室方面要注意巩固精关，起居饮食要注意有助于调节精气，如此方能使人身体健康，精力充沛。

三、人体八卦

《周易》“近取诸身”，以八卦与人的形体相通应。人体是个大八卦结构，如《说卦传》所云：“乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口”。张介宾在《医易义》中说：“以形体言之，则乾为首，阳尊居上也；坤为腹，阴广容物也；坎为耳，阳聪于内也；离为目，阴明在外也；兑为口，折开于上也；巽为股，两垂而下也；艮为手，阳居于前也；震为足，刚动于下也。”见下图：



人体八卦图

（一）八卦气与人体脏气

《周易》八卦是朴素唯物主义的气一元论的胎源。老子云："道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和"。"道生一"，是指太极为混沌元气，动则生阳，静则生阴，阴阳环抱而生两仪，即"一生二"。两仪生四象，四象再演变成八卦，八卦分别象征天、泽、火、雷、风、水、山、地。这八种物质被古人视为自然界万物衍化滋生的物质基础。其中以乾、坤天地两卦为万物之母。万物生于天地宇宙之间，如《周易·序卦传》曰："有天地然后有万物"。《周易·乾·文言传》："与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序。"所以，八卦并不是什么玄虚的东西，而是一种物质性的，寓有辩证雏形的结构。《周易》是以八种自然物构成宇宙和运动变化的观点，来展示其世界观和人生哲理等要义的。象天、泽、火、雷、风、水、山、地八种自然物（现象），其中水、火为万物之源、阴阳之基，风、雷为之鼓动，山、泽于是成形。有了山、泽，生命便开始孕育，于杂花生树之中人类也得以繁衍。正如《周易·乾·文言传》云："乾，元者"，即言乾卦纯阳，至健至刚。《周易·彖上传》："大哉乾元，万物资始，乃统天。"坤，亦为元者，即言坤卦纯阴，至柔至顺。正如《周易·坤·彖上传》："至哉坤元，万物资生，乃顺承天。"乾元在《周易》中尤被重视，乾元被视为自然界万物赖以资始的动力。乾元一动；则天地日月皆动，而且是运转不息的永恒运动。这种运动贯穿于事物的自始至终，影响着事物的发展变化。

《周易》也重视坤元的作用。宇宙万物遵循"孤阴不生，独阳不长"的规律；万物资生除阳刚之用外还必须有阴柔之体，即天地必须阴阳气交，方能生化万物。没有天地阴阳二元气的交和，就没有天地万物。

《周易》除重视乾坤二卦对宇宙的化生之外，还强调水火在化生万物中的作用。认为水为至阴，有水才有生命。离为火卦，火

生土，土为万物之母，故有水火才生万物。《周易》还认为震、巽、雷、风在宇宙自然界的发生发展中起着重要的鼓动作用，而艮、兑、山、泽则在自然界万物形成中起着重要作用。

总之，《周易》通过八卦论述了自然界的形成及演变，指出了天地、水火、风雷、山泽在宇宙中的重要意义，突出了自然界是物质的、运动的观点。如《周易·说卦传》："天地定位，山泽通气，雷风相搏"，"雷以动之，风以散之，雨以润之，日以烜之，艮以止之，兑以说之，乾以君之，坤以藏之。""动万物者莫疾乎雷，挠万物者莫疾乎风，燥万物者莫炽乎火，说万物者莫说乎泽，润万物者莫润乎水，终始万物者莫盛乎艮。"

从上可以看出，《周易》八卦理论，是中国古代朴素唯物主义气一元论的发端，八种自然物可以看作统一的物质性的元气的八种形态，因而可以称作八卦气。

中医将这一理论应用于医学，提出八卦气与人体脏气相通应的观点。

乾为天卦，为君，象征人体生命活动必须有总的主宰，在人体与脑通应，"脑为元神之府"。

坤为地卦，坤以藏之，象征人体生命活动离不开必要的贮备，在人体与脾胃、大小肠相通应，"脾胃、大小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也"。

坎卦为水，雨以润之，象征人体需要阴的滋濡，在人体与肾相通应，"肾者水脏"，"肾藏精"之故。

艮卦为山，艮以止之，象征生命活动需要有相对的静止，从而维持相对的平衡，与人体之脾相通应，"脾者，土也，治中央"。

兑卦为说；说，即悦，比喻脏气中不可缺少的和谐、调节作用，在人体与肺相通应。肺为相辅之官，主调节作用。

巽卦为风，风以散之，为生命活动中不可少的疏泄作用，在人体与肝相通应，因肝主疏泄之故。

震为雷，雷以动之，象征人体生命活动须有重要的鼓动激化作用，故与人体之胆、肝相通应。

离为火卦，“日以烜乏”，象征人体生命气化的原动力，故与人体之心、命门相通应，“命门者，……原气之所系也”。

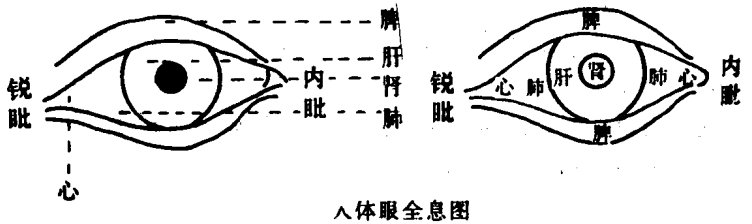
上述表明，八卦气规律适用于宇宙万物，包括人体生命活动在内。

（二）人体八卦全息

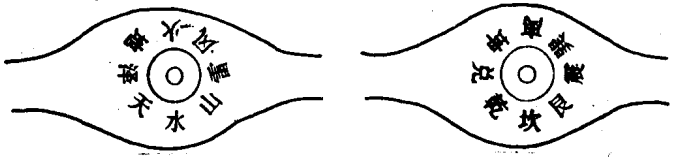
自本世纪八十年代始，有人提出生物全息律之后，很快得到世人的瞩目、公认。所谓生物全息律是指生物的任何一个小部分都能体现出其整体的一切部分，即生物的每一小部分都是其整体的缩影，体现了事物的整体与局部之间具有全息性质的联系。后来又有人提出：“自然全息”论，认为整个宇宙、自然界都存在着全息律，不论是宇宙宏观系统（大到天体运行）和微观系统（小到电子、质子的旋转等）都存在着全息律。

《周易》太极八卦是一幅宇宙全息缩影图。八卦是一个宇宙大全息，而六十四卦则是整个自然界、社会、人类的全息图象。包罗万象的八卦系列，每一卦是一个小的宇宙全息。而整个六十四卦则是一个大全息。

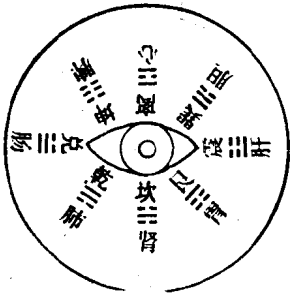
以人体而言，人体是一个大八卦全息，而人体的各个局部则又是个小八卦全息，如面部、手足、眼、耳、腹等皆如是，分别见以下图景：



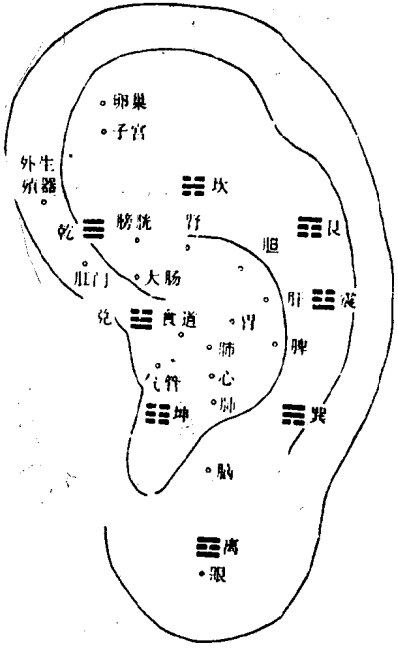
人体眼全息图



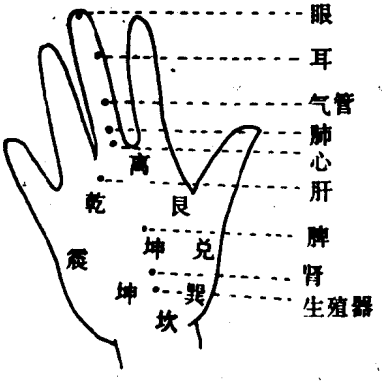
人体眼八卦全息图(1)



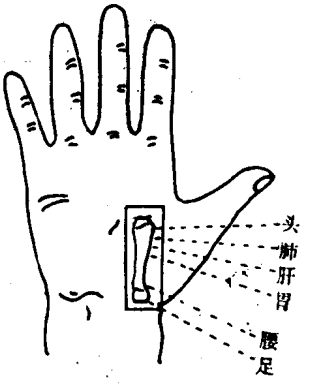
人体眼八卦全息图(2)



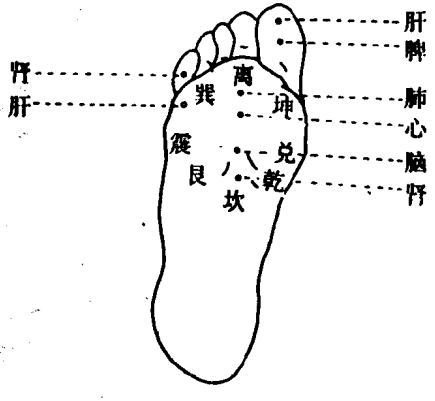
人体耳八卦全息图



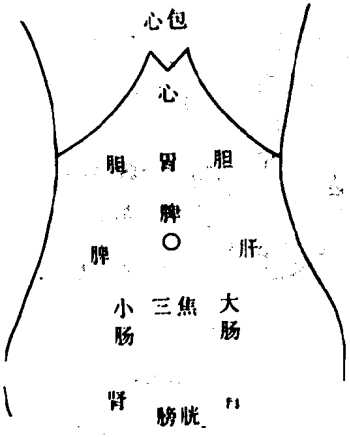
手八卦全息图



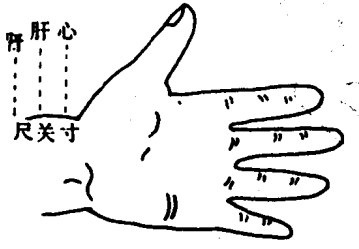
手第二掌骨全息图



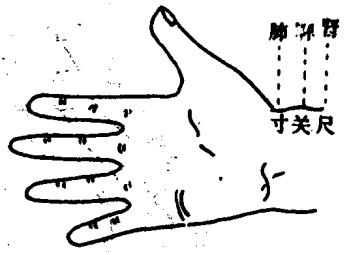
人体足全息图



人体腹全息图

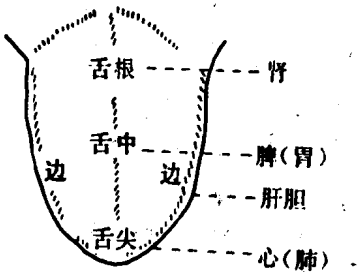


(1)左手寸关尺全息

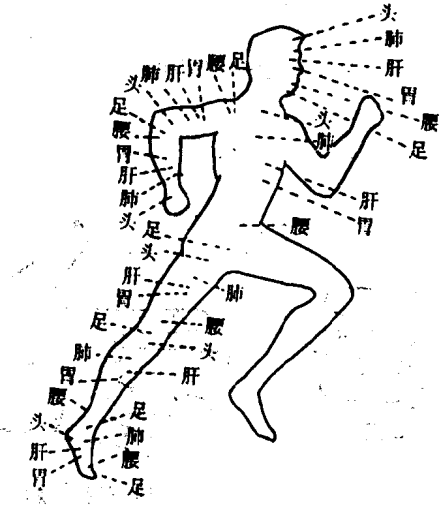


(2)右手寸关尺全息

脉象全息图

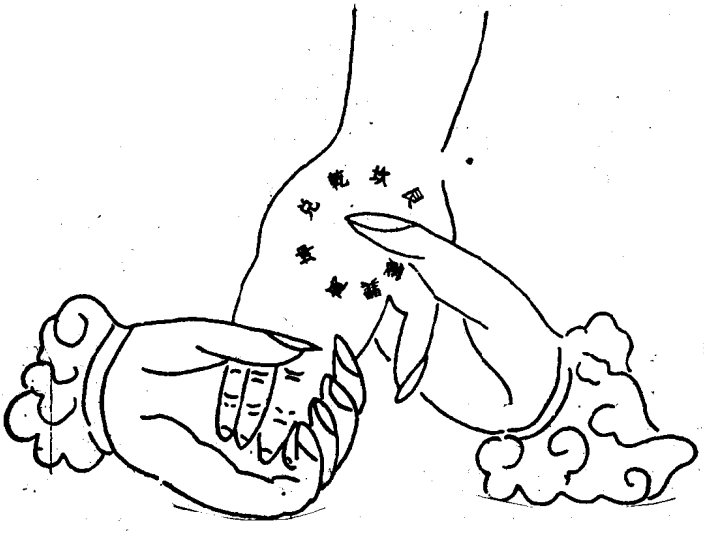


人体舌全息图



人体全息图

八卦结构规律以全息形式存在于人体各部，对中医的诊断、治疗和针灸都有着很大的实际意义，见下图：



古代运八卦图

人体八卦全息图早已成为中医理论和临床的依据。中医学有丰富的全息内容，无论经络、脏腑、五行等都存在着全息律。在《黄帝内经》中就有面部全息的记载，例如《灵枢·五色》篇有云："明堂骨高以起，平以直，五脏次以中央，六腑挟其两侧，首面上于阙庭，王宫在于下极"。"庭者，首面也，阙上者，咽喉也。阙中者，肺也；下极者，心也；直下者，肝也；肝左者，胆也；下者，脾也；方上者，胃也；中央者，大肠也；挟大肠者，肾也；当肾者，脐也；面王以上者，小肠也；面王以下者，膀胱子处也"。这通过前面的人体八卦图便可清晰看出来。

目前风行开来的耳针、手针、足针等都建立在全息的基础之上。全息诊成为中医诊法的一大特色，这显然运用的是八卦全息

原理。

（三）六十四卦与人体生命科学

六十四卦象征着人体的生命规律，从坤卦→泰卦→乾卦→否卦→坤卦，为生长壮老已的标志。其中，坤为阴气隆盛，为万物资生，乃生命之开始；至泰卦为水火各半阴阳均衡之际，生命逐渐兴旺；至乾卦，乃太阳当顶阳气鼎盛之期，为生命的高峰；临否卦，阳气渐衰，阴阳不能相交，生命力逐渐下降，乃至衰老死亡。因此，前三十二卦应人之前半生，后三十二卦象人之后半世。正如张景岳所说："阳生于子而极于午故复曰天根，至乾为三十二卦，以应前之一世；阴生于午而极于子，故姤曰月窟，至坤为三十二卦，以应后之半生。前一世始于复之一阳，渐次增添，至乾而阳盛已极，乃象人之自少至壮，后半生始于姤之一阴，渐次耗减，至坤而阳尽已终，乃象人之自衰至老。纵观之，则象在初爻，其乾尽于午，坤尽于子，当二至之令，为天地之中而左右以判，左主升而右主降，升则阳居东南，主春夏之发生，以应人之渐长，降则阴居西北，主秋冬之收敛，以应人之渐消"。这些都说明八卦对人体生命科学的研究有着广阔的前景。

四、人生阴阳

阴阳概念的最初的原意，本是指日光的向背而言，即向阳的一面为阳，背阳的一面为阴。其后，被引伸来解释万物的性质和事物之间的关系，诸如昼为阳，夜为阴；春夏为阳，秋冬为阴；火为阳，水为阴；活动的、向上的、热的均属阳，而静的、向下的、凉的则都属阴。于是形成了阴阳理论。阴阳理论是《周易》的精髓。中医学将这一理论应用于治病、防病和养生，不论在理论和实践上，都具有重大意义。

（一）阴阳理论是《周易》的精髓

《系辞上传》说："一阴一阳之谓道"，《庄子》也指出："《易》以道阴阳"，都非常精确地概括了《周易》的精髓。

这一概括符合实际。在先秦哲学中，人们无一不用阴阳概念阐发自家的哲学思想，而《周易》则是先秦阴阳学说的集大成者。

当然，阴阳理论的提出，在《周易》自身成书的过程中，也有个蕴孕、成长过程。在《易经》中，未直言阴阳，但阴阳观的萌芽是显而易见的。这主要表现在两个方面：

其一、从组卦的两个基本符号"—"和"－－"来看，它们就分别代表阳和阴；有的人将其视为两性生殖器的象征符号，不是没有根据的；

其二、从卦、爻象的变化和爻辞的解释，也能看出这一点。八经卦、六十四别卦和三百八十四爻的变化，都是通过阴阳的组合、消长来体现的。如乾、坤二卦就很典型。

《周易》的阴阳观得到明确描述、反映的是《易传》。《易传》在《易经》阴阳蕴义的启迪下，又受到战国时期阴阳五行思潮的影响，明确地表述了阴阳观，并一语破的地概括出："一阴一阳之谓道"。《易传》的阴阳观随处可见。如《周易·乾·象传》："潜龙勿用，阳在下也。"《周易·坤·象传》："履霜坚冰，阴始凝也。"《周易·文言传》："潜龙勿用，阳气潜藏"；"阴凝于阳必战，为其兼于阳也。"

《系辞上传》说："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"太极即元气，元气一分为二即成阴仪和阳仪（分别用"－－"和"—"符号代替），并以此构成八卦和六十四卦的全部符号。就是说，在整个八卦系统中，所有的卦都只有阴爻和阳爻两种符号构成。所有的卦象无一不是阴和阳的对立统一体。如乾为阳，坤为阴。卦位的排列也无一不是以阴阳为基础的。如乾为阳位南（先天八卦）或离为阳位南（后天八卦），坤为阴位北（先天八卦）或坎为阴位北（后天八卦）。卦序本身也有阴阳之分。如

乾一为阳，坤八为阴。总之，通过《周易》的卦符、卦象、卦位和卦序，则可看出阴阳学说的全部基本要素。因此，在一定意义上说，《周易》之阴阳理论的形成，是标志着古代中国阴阳学说成熟的一个里程碑。

具体说，《周易》的阴阳理论包括以下几个方面的内容：

1. “一分为二”

《周易》认为天地万物都包含着阴阳两个方面。《系辞下传》：“乾坤其易之门邪？乾阳物也，坤阴物也，阴阳合德，而刚柔有体，以体天地之撰，以通神明之德”。这两个方面既对立又统一，从八卦到六十四卦之卦符、卦象、卦位和卦序的变化，可以清楚地看到这一点。正如张景岳所概括的：“道者，阴阳之理也。阴阳者，一分为二也。”（《类经·阴阳类》）

2. 阴阳互根

所谓“互根”，指的是互相依存、互相制约。在《周易》的八卦和六十四卦系列中，阴和阳总是互相依存、互相制约，即互根的。即使乾卦纯阳（☰），也有坤卦纯阴（☷）与之相依存、制约。《周易》就是通过阴、阳的这种相互依存、相互制约作用，来说明、描述事物的运动变化的”。“万物负阴而抱阳”，（《老子》）“独阴不生，独阳不长”（《吕民春秋》），“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”，（《素问·阴阳应象大论》），“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故于万物沉浮于生长之门。”（《素问·四气调神大论》）这些都是对阴阳互根观点的深刻概括。

总之，“阳气根于阴，阴气根于阳；无阴则阳无以生，无阳则阴无以化”。

3. 运动变化

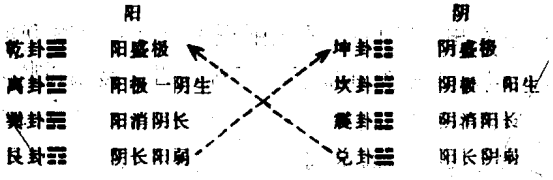
阴阳作为构成事物的两个方面，由于其自身的运动，促成了事物的发展变化。也就是说，阴阳两个方面的不断运动，是万物

生长、发展、变化、消亡的根源。而《周易》通过其卦符、卦象、卦位和卦序的变化，则清楚地显示了这一点。《内经》在运用《周易》这一思想时，对此作了概括："夫五运阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也……在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣"。（《素向·天元纪大论》）

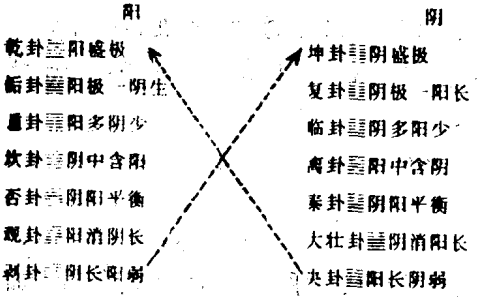
4. 阴阳消长转化

阴阳二气不仅相互依存、相互制约，而且在一定条件下相互转化，即阴可转化为阳，阳也可以转化为阴。无论八经卦、六十四重卦和一卦中的六爻位，都蕴涵着阴阳消长并转化的易理、规律。见下表：

八卦阴阳消长表



六十四卦阴阳消长表



由上两表可以看出，不论八卦还是六十四卦，都鲜明地体现

出阴阳消长及转化的规律。

就是在一卦之中，由于爻数及爻位的变易，亦反映着阴阳的消长转化规律，因此，即使纯阳卦（乾）或纯阴卦（坤）也体现着阴阳的消长盛衰及转化规律。如乾卦䷀，虽然六爻皆为阳爻，但其爻辞却反映出了阴阳消长及转化的规律。“初九，潜龙勿用”，即言初爻阳气尚微，宜潜伏不动。“九二，见龙在田，利见大人”，是说第二爻阳气渐长，可以出来活动。“九三，君子终日乾乾，夕惕若，厉无咎”，是说第三爻阳气进一步上升，但仍需谨慎戒惧，即使遇到危险也无妨。“九四，或跃在渊，无咎”，是说第四爻阳气已旺盛，或飞跃或潜隐可以灵活变化。“九五，飞龙在天，利见大人”，是说第五爻阳气已大盛，可以尽施阳刚之德。“上九，亢龙有悔”，是说至第六爻，阳气已盛极，物极必反，阳极必阴，走向反面。

由上可以看出，《周易》的阴阳理论虽然具有直观的、朴素的历史局限性，但却比较深刻地反映了客观世界发展变化的辩证法。在《周易》中，这种辩证法普遍存在于天、地、人万事万物之中，而且彼此是相勾通的，而祖国中医学则在《周易》阴阳理论的启迪下，专门研究人的生命的运动变化，并在这一过程中使阴阳理论得到升华。

（二）人生阴阳

对人生阴阳说得最透彻的是祖国医学。

中医学对人生阴阳的研究、论述，阴阳理论在中医学中的应用，大致有以下几个方面：

1. 用以概括天地人自然万物间的联系与变化，说明物质代谢与功能活动的统一性

中医学认为，对于天地一体，四时一体，六气一体，万物一体，以及成败倚伏生乎动，都可以用阴阳来加以概括和说明。天为阳，地为阴，天地一体也就是阴阳一体。四时（季）中春夏属

阳，秋冬属阴，春夏秋冬四时的交替所反映的正是阴阳之间的消长转化，因而四时一体也就是阴阳一体。六气中的风、暑、火、燥属阳，而寒、湿属阴，六气的变化也就是阴阳的变化，因而六气一体也即阴阳一体。自然界万物均可分为阴阳；阴阳一体，自然万物一体。天地万物的运动变化也正是阴阳升降的外在表现。

中医用人体阴阳与自然界阴阳之间的相应关系，来说明生命活动中内环境与外环境的统一。例如：白昼的自然气候为“阳升阴降”，人体则气血趋向肌表；夜晚“阳气尽阴气盛”，故而患者的病势加重。人体在春夏秋冬的变化也同样是一个相应的阴阳消长过程。所以，在中医的预防和摄生学中，无论“适寒温”、“和喜怒”、“调刚柔”都强调要“法于阴阳”，“以从其根”。

中医学认为，在维持生命活动的统一的“气”中，具有推动、温煦作用的属于阳，而具有营养、滋润作用的则属于阴；在形气转化中，“阳化气”，（阳的推动、温煦作用即物质代谢向功能活动的转化），“阴成形”（阴的营养、滋润作用即功能活动向物质代谢的转化）。换言之，中医是把物质代谢和功能活动相统一的“气”，具体化为阳（物质代谢）与阴（功能活动）的对立统一。所以在形气转化的新陈代谢中，“无阳则阴无以生、无阴则阳无以化”（《内经》），有功能活动（阴）才有物质代谢（阳）；有物质代谢（阳）才有功能活动（阴）。这反映了物质代谢和功能活动，作为形气转化的同一生命过程的两个方面，是相互依赖、相互制约的。中医学还进一步指出，“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”，认为物质代谢（阳）是功能活动（阴）的基础；功能活动（阴）是物质代谢（阳）的表现。所以《内经》指出：“人生有形，不离阴阳”。由此可见，中医借用阴阳学说，从人体的内在矛盾上，说明了生命活动最本质的新陈代谢的特征。

从生命活动的运动变化来看，阴和阳则代表不同的运动属性。阳气是主升的，阴气是主降的。中医学认为，在生命活动中，“重

阴必阳，重阳必阴”，构成了“升已而降，降已而升”的有规律的运行不息过程。《内经》有云：“阴阳相贯，如环无端”，在阴阳消长、升降相因的运动中，双方处于动态的平衡，其中物质的吸收是为“阴长”，而吸收物质所需要的能量消耗则是“阳消”；与此同时，物质转化为能量时的物质消耗为“阴消”，而新的能量的产生则是“阳长”。一方面是“阴长阳消”，一方面是“阴消阳长”，在阴阳互为消长之中，使消而不偏于衰，长而不偏于亢，保持着“阴平阳秘”的动态平衡。中医学正是运用阴阳理论概括了生命活动是在人体内在矛盾的自我调节中保持着的相对平衡的运动。

2. 用以归类人体脏腑的组织结构，概括它们之间的相互关系

中医学认为，尽管人体上下、内外、脏腑组织结构十分复杂，但均可以用阴阳来加以概括和阐述。这就是上为阳，下为阴；外为阳，内为阴；背为阳，腹为阴；六腑“传化物而为藏”，属阳；五脏“藏精气而不泻”，属阴。此外，阴阳之中可再分为阴阳，五脏为阴，但心肺属阳，心为阳中之阳，肺为阳中之阴；肝脾肾属阴，但肝又为阴中之阳，脾为阴中之至阴，肾为阴中之阴。可见，阴阳之分具有相对性。在气血运行的生理活动中，气（功能活动）为阳，因“气”法乎上；血（营养物质）为阴，因为血似水而法乎下。两者之间，“气为血帅”（在功能活动中完成物质代谢），“血为气母”（在物质代谢的基础上完成功能活动）。

3. 用以说明人体生理功能及病理变化

中医学认为，机体之阴阳平衡是健康的标志，而阴阳失调则是一切疾病发生的根本原因。这就是《内经·素问·生气通天论》所说的：“阴平阳秘，精神乃治”，“阴阳乖戾，疾病乃起”。对于机体内部新陈代谢的生理活动、精气形味互相生化的过程，以及阴阳偏盛偏衰而产生的病理变化，也都可以用阴阳理论来解释。如在代谢产生的废物中，轻清的废物属阳，由上窍通过口鼻排除；重浊的废物属阴，由下窍通过二便排除。如果这个阴阳的升降出

入失常，清阳不升反而下行，就发生飧泄；浊阳不下反而上逆，就发生胸闷腹胀。

从阴阳的消长来说，一方面偏盛，或另一方面偏衰，则失去了相应的制约，太过的部分就必然化为有害的阳邪或阴邪，与偏衰的正阴或正阳相对立，构成邪正斗争的疾病。在“正”（阴精、阳气）与“邪”（阴邪、阳邪）的斗争中，阴邪为害时，体内阳气与之相争，故阴邪易伤阳气。“阴损及阳”。当阴邪侵害了阳气时，体内的阴精就会“起亟”而补充化为阳气，所以，阳虚的外寒，可以发展为阴虚的内寒。在阳邪为害时，体内之阴精与之相争，故阳邪易伤阴精，“阳损及阴”。当阳邪侵害阴精时，体内的阳气就会起固卫阴精的作用，阴虚内热就有可能发展为阳盛外热。因此《内经》说：“偏阴偏阳谓之疾”，并指出，“阴盛则阳病，阳盛则阴病”。

总之，中医学认为疾病的本质就是阴阳失调，因而把错综复杂、千变万化的临床表现总括为阴证和阳证。表证、热证、实证均属阳证；而里证、寒证、虚证则统属阴证，并以阴阳的消长转化来把握它们之间的关系。在中医学中，无论生病、病理，无论结构、代谢、功能，无论致病原因、发病途径、病势演变等等，都是以阴阳学说分析其内在矛盾和把握发展变化中的相互关系的。

4. 用以疾病的诊断及治疗

由于阴阳范畴标志着生命过程各个方面自始至终的客观对立，因而能把中医学上的理、法、方、药都用阴阳学说统一起来，指导着临证的诊断和治疗。

临证诊断，就是抓住阴阳失调的本质。《内经·素问·阴阳应象大论》指出：“善诊者，察色按脉，先别阴阳……审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡……”在脉诊中，脉象浮、数、滑、实者，属阳脉；而沉、迟、涩、虚者，则属阴脉，并且，“脉有阴阳，知阳者知阴，知阴者知阳，”要注意

从对立面的关系上加以分析。在辨证中，八纲辨证是各种辨证的纲领，而阴阳又是八纲中的总纲。

由于疾病在于阴阳失调，因此补偏救弊、调整阴阳，以恢复阴阳平衡，是中医治疗的基本原则，这就是《内经》所说的："谨察阴阳所在而调之，以平为期。""阴盛而阳虚，先补其阳，而后泻其阴以和之"。为了重建阴阳平衡的生理状态，中医在治疗上一般采取"阳病治阴，阴病治阳，热者寒之，寒者热之"，"损其有余，补其不足"的办法。

阴阳理论用以疾病的诊治，不仅在于确立治则，而且用以概括药物的性味功能，作为立方遣药的依据。在药物性味上，寒凉滋润的，酸苦咸的，一般具有收敛、沉降作用，属阴；温热燥烈的，甜淡辛的，一般具有升浮、发散作用，属阳。中医还进一步分析了药物性味上阴阳的相对性，认为"味厚者为阴，薄者为阴之阳；气厚者为阳，薄者为阳之阴"。因此在治疗中。寒证用温热药（阳药），热证用寒凉药（阴药）；表热用辛凉发散药（阴中之阳药），里热用苦寒沉降药（阴中之阴药）等等。这样便可以指导以药物性味的阴阳偏盛来矫正疾病过程中的阴阳失调，即所谓"调气之方，必别阴阳。寒热温凉，衰之以属。"在方剂上，药物的组合也是以阴阳学说为指导的，根据"阴阳互根"的观点，在补肾阴的左归丸中，除熟地、枸杞、山药等滋补肾阴的药物外，还配有鹿角胶、菟丝子等温升肾阳的药物；而在补肾阳的右归丸中，除以附子、肉桂等温补肾阳外，亦配有熟地、山药、山萸肉等滋补肾阴。此外，针灸作为一种治疗手段，也是以通过针灸阴阳各经的穴位，以调整阴阳的有余或不足，使阴阳复归于平衡。《内经》指出："用针之要，在于知阴与阳。调阴与阳，精气乃光。"针灸疗法，除注重阴病治阳、阳病治阴外，还主张从阴引阳，从阳引阴，即病在阳经，可以从阴经诱导之；病在阴经，可以从阳经诱导之。

总之，阴阳理论在中医学中，居于核心地位。诚如张景岳所说："医道虽繁，可一言以蔽之，曰阴阳而已"。(《景岳全书》)

5. 用以预防及养生

阴阳理论认为，只要使人体内部阴阳变化协调一致，使人体与外部自然环境的阴阳变化协调一致，就可以防病延年。所以，中医有"法于阴阳，和于术数"，"春夏养阳，秋冬养阴"；四气调神，"能知七损八益，则二者可调"等养生防病的重要理论。张景岳说："凡诊病施治，必须先审阴阳，乃医道之纲领。阴阳无谬，治焉有差"。(《景岳全书》)

综上所述，中医学将《周易》蕴涵的阴阳理论这一精髓加以运用和发展，专门研究人的生理、病理的运行机制及其变化，并在治病、防病和养生等方面，创造性地提出并形成了比较系统的学说。所以，中医学在某种意义上可以称作"人生阴阳学"。

(三) 人生阴阳学说的特点

人生阴阳学说，使中医在方法论上具有以下特点：

1. 注重生命运动过程中的内在矛盾关系

事物存在和发展的辩证法是：其自身包含的矛盾双方的对立统一，是其存在和发展的根本原因。生命是存在于机体和过程本身不断自行产生和自行解决的矛盾运动，由于阴阳学说，反映了生命过程中的内在矛盾，中医才形成了治病"务求其本"的思想。中医从疾病是阴阳失调的整体变化出发，要求治疗中不只是对症治疗，尤其要着眼于恢复阴阳平衡，即"务求其本"。由此，中医依据临床经验，派生出扶阳气、保津液、护胃气、调和营卫、通里攻下等一系列的治则和方剂。这些治则和方剂尽管内容十分丰富，但都以纠正阴阳失调为目的，努力达到阴平阳秘，贯彻着"务求其本"的思想。

中医学认为，在阴阳失调中，外感病是由于机体抵抗力的低下起引的；内伤病则是由于机体自身功能失调的结果。由此，中

医引伸出“扶正祛邪”的原则，通过“扶正以祛邪，祛邪以扶正”，采取因势利导的方法，着力于调动机体自身的抗病能力和自我调节能力，以达到恢复阴阳平衡的目的。在辨证施治中，温病最易伤阴，治疗则始终以救阴为主；伤寒阴邪最易伤阳，治疗则注意扶助阳气，促使机体在自己的运动中克服病变。在对病情发展的估计中，也是首先以正气的情况作为予后的重要依据。

2. 注重生命运动过程中各个方面的相互联系和转化

中医学以阴阳的互根和消长来说明人体的生理功能，认为各个方面的正常运动，有赖于整体联系的阴平阳秘，而且正是在阴阳对立的相互联系和转化中。使生命运动的各个方面协调一致地共同发挥作用。例如，脾主升清（阳）和胃主降浊（阴）相反相成，才能完成消化吸收。即使从某个方面来看，脏腑经络气血等等，也都有自己内部的对立统一，从而才能具有它们应有的作用。肺既有宣发的一面（阳），又有肃降的一面（阴），因而得以“主一身之气”。在中医学中，生命活动是一个对立面相互联系、相互制约、相互转化的发展过程。

对整体联系中阴阳失调的病理变化，中医理论强调的也是相互联系上的偏盛偏衰。所以，它强调在辩证中，要认清正虚为主，还是邪实为主。若为正虚，须明了是阴虚还是阳虚，或阴阳两虚，还要弄明孰轻孰重？若为邪实，须明了是寒邪还是热邪，或寒热错杂，并且弄明孰多孰少？病变在表还是在里，或表里并病，孰缓孰急？在气还是在血，或气血兼病，孰先孰后？乃至关系到何脏腑、何经何络？如此等等，都必须遵循阴阳失调中相互联系的具体变化来辨证施治，由此形成了中医治疗中证变治变的基本原则。

外感风寒，出现头痛、恶寒、咳嗽、舌苔白薄等症状，若失于治疗或治疗不当，寒邪入里化热，则会出现高热、不恶寒、口渴、舌苔黄燥、脉洪大等与原来不同的症状。此时，病变已不是

寒而是热了，治疗也就随证变通而有所不同。中医临床中所谓伤寒病从三阳经转入三阴经，温病由上焦、中焦转入下焦等等，都是强调不能固守一方，要注意具体病情在整体联系中的变化。

中医还注重生命运动过程中各个方面的相互制约关系，在用药时强调适度，“毋使太过”。例如在用扶正药物时，不宜补之太过，必须适可而止。而在用攻邪药物时，更要注意“能毒者以厚药。不能毒者以薄药”，“无使过之，伤其正也”（《内经》）。至于依据阴阳相互转化，做到“既病防变”，以发展的观点进行有预见的治疗，更是中医临床诊治的一个重要内容。

五、八卦、五行、阴阳与人的气质、病理

现代心理学和管理学越来越重视人的气质特征的研究和应用。其实，《周易》和祖国医学早就运用八卦、五行学说来分析、研究人的气质、病理，并在实践中加以应用了。

（一）“八卦人”与“五行人”

《周易》八卦象征八种物质属性：乾卦象征天，性健；坤卦象征地，性柔；震卦象征雷，性刚；巽卦象征风，性驯；坎卦象征水，性柔；离卦象征火，性烈；艮卦象征山，性厚；兑卦象征泽，性顺。按照八卦属性来区分人的类型，即所谓“八卦人”。

但从上可以看出，八卦属性其实可以归结为金、木、水、火、土五种。其中：乾为天属金；震为雷、巽为风皆属木；坎为水、兑为泽均属水；离为火自然属火；坤为地、艮为山皆属土。所以“八卦人”实则为“五行人”：即金型人、木型人、水型人、火型人和土型人。

（二）“八卦人”或“五行人”的特点

可以从形态、气质病理和寿夭几方面来分析“八卦人”或“五行人”的特征。

1. 金型（乾卦）人特征

（1）**形态**：面白方正、骨坚体壮，脉大而劲。《水镜集》："金形人取面方正，眉目清秀，辱齿得配，手端小而方，腰腹圆正，色白气清"。《麻衣相》（按：《水镜集》和《麻衣相》以及下文提到的《相五德配五行》作为相学著作，至今褒贬不一，而笔者认为，其中含有不少科学的成分，例如，它们对"五行人"形态、气质等的区分、说明，就不是毫无根据地编造，而有一定的根据，除了理论上的根据比如吸收、借鉴了《黄帝内经》等的有关论述外，也有实践比如调查统计上的根据）云："金形轮小而尖，方而正，形短为之不足，内坚谓之有余"。

（2）**气质**：金型人即乾卦人；而乾象天，秉天之刚健之气即金气。故金型人心胸开阔，富有远见；志向坚定，能自强不息；思维严谨，机智灵巧；讲信义；比较稳重，有组织能力。但往往表现出自尊心过强，唯我独尊，贪图虚荣以至虚伪的倾向。

东汉郭林宗在《相五德配五行》中指出："金方断制义自然"，"金之型，有尊节载处之宜"，"金之位于乾兑，含西方肃杀之气，禀坚刚之体，在人为义，得其形并得其性，是为真君也。"

（3）**病理**：因秉天之燥金之气，阳气偏盛，金气较浓，阳气主热，金气主燥；燥气通于肺，故该型人易患肺系疾病，尤以燥热性疾病为多。如咳嗽、哮喘、便秘、消渴等症。燥易灼津，故又常患阴津不足之症。

（4）**寿夭**：因性格开朗、豁达宽容，故一般寿命较长，但燥阳之气易伤阴津，故寿命又受局限，中寿为多。

2. 木型（震、巽卦）人特征

（1）**形态**：面青体瘦，身修长，头隆额耸，脉弦。《水镜集》有云："木型人取叠直修长，目秀须直，唇红纹细，体长挺直，腰瘦圆满，手纹细润"。《麻衣相》说："木形昂藏而瘦，挺而直长，露节，头隆而额耸。"

(2) **气质**：木型人即震、巽卦人，震为雷、巽为风，雷风均主动，故该型人秉天之木气，偏阳性，因而性急，思维敏捷，干练，仁慈、宽厚，但意志易动摇，多疑好妒，心胸不宽。

《相五德配五行》说："木居东位仁发生"，"木之德为仁，含生生之机"，"木之枝干发于甲，木位天地长生之府，配于五德居其首，在人为仁，得其形并得其性，是为真木"。

(3) **病理**：因秉震、巽木质之气，而木生风，风气又通于肝，故该型人多有肝系疾病之隐患；又雷、风雨性均善动，故又易患肝风内动、高血压、中风及过敏性疾病；雷、风性又善变，因而该型人又表现为神经系统多不稳定，易患肝郁、癔病、神经官能症等症。

(4) **寿夭**：木型人敏感好动，好妒多疑，又心胸不展，故阳气耗散较速，寿命偏短。

3. 水型（坎、兑卦）人特征

(1) **形态**：面黑体胖，骨少肉多，腰厚背圆，脉沉。《水镜集》云："水型人要骨正肉实，色黑带润，体发面圆，后观如伏，面观如仰，腹圆臀圆，指掌肥圆。"《麻衣相》说："水形起而肥，阔而厚，形附而朝下，其形真也。"可见，黑而胖，是水型人的形态特征。

(2) **气质**：水型人即坎、兑卦人。坎为水、兑为泽，均秉天之水气，属阴盛型。水性下沉，故该型人性格内向，城府较深，长于心计，不轻易外露；聪明机智，且有耐性；感情丰富，活泼可爱。但也往往表现出诡秘、阴险、麻木不仁等。

《相五德配五行》有云："水圆木是智之神"。"水性周流无滞，智之体似之"，"水，先天之气耳，贯通于六宫，化机不息，亘古如常，圆融似智，得其形并得其性，是如真水。"

(3) **病理**：因水型人属水，水性寒，寒气通于肾，故易患肾系疾病，如水肿、腰痛、厥证、不孕症、五更泄等病，寒性凝滞，

收引，故水型人又有气血不通、经络痹阻之隐患。水气多阴少阳，加之水性寒凉又易伤阳气，故水型人阴气偏盛而阳气不足，故易患肾阳虚弱，命火不足之疾。

（4）**寿夭**：因阴气较重而阳气耗损较少，故一般寿命较长。

4. 火型（离卦）人特征

（1）**形态**：头小面赤，上尖下阔，体格粗壮，声音燥烈，脉胸呈数或洪大。《水镜集》云："火形人上尖下阔，行动燥急，须少面红……须发赤而微少"。《麻衣相》称："火形上尖下阔，上锐下丰，其性燥急腾上，色赤，火形之真也。"

（2）**气质**：火型人即离卦人，秉天之火气，而火属阳，故必阳气旺盛，即属阳盛型。火性炎上又外越，故火型人的气质必表现出高度外向、热情奔放，思维敏快，目光敏锐，多情好动，性情急躁，有时也易表现出骄傲自大、浮夸不实等毛病。

《相五德配五行》说："火有文武，礼之附"，"火之用有文武，礼之体似之"，又云："以火为神水作精，精全而后方神生，神全而后气方备，得其形并得其性，是为真火。"

（3）**病理**：火型人，火气偏多，火气通于心，心为火脏，心主血脉，故易患心血管病，如动脉硬化、冠心病等。又因火能动风、伤血，故火型人又有中风、脑溢血等隐患。因火型人阳气过盛，阳盛则易热，故除易患热证、实证之外，热灼阴津，故又有易阳亢阴虚的危险。

（4）**寿夭**：因阳气盛，阳气耗散过大，火灼阴津，故火型人寿命偏短，易患急性病和暴死。正如《周易·离·九四》："突如其来如，焚如，死如，弃如。"

5. 土型（坤、艮卦）人特征

（1）**形态**：面黄头大，背隆腰厚，个矮墩实，鼻大唇厚，脉迟缓。《麻衣相》有云："土形肥大，敦厚而重实，背高皮厚，气魄宏大，声响如雷，项短头圆，骨肉全实。"

(2) **气质**：土型人即坤、艮卦人。卦为地、艮为山，地和山均属土，秉地土之气，故偏阴性，因而土型人性格一般内向，宽容厚道，勤恳务实，谦恭安详。因土性湿，而湿性粘滞而重浊，故土型人血气运行较慢，性情稳重，但难免显得迟缓、欠敏感，有时表现出安于现状、不思进取。

《相五德配五行》说："土定不移信常足"。"土之性定立纲维"，"上浮游于四季，旺在辰戌午未，寄在丙丁，一季主事十八日，其德能生万物，在人为信。得其形并得其性，是为真土"。

(3) **病理**：土型人，性阴气湿，湿气通于脾，故土型人常有脾系统疾患，如腹痛泄泻，水肿等病。由于湿性重浊、粘滞，故土型人气血运行较为缓慢而易积湿生痰，多有顽痰雍盛、内脏下垂之隐患。

(4) **寿夭**：土型人因气血运行缓慢，阴阳趋于平和但偏阴，故少急性病而多长寿。

这里必须指出，"八卦人"或"五行人"的分类及其特征，只有在"基本"或"大体"的意义上去把握，才具有意义。因为任何事物的产生、发展和消亡，都不仅受内部因素的决定、制约，而且受外部因素的影响、制约；而且这些因素的方方面面又错综复杂，这就使每一具体事物的生存、发展必然在表现出同类事物的基本特征的同时，又表现出各自的特点。其他事物如此，人更是如此。人所面临的内、外因素要比其他任何事物都复杂得多，深刻得多，生动得多。这些因素不仅多种多样，而且千变万化。在这样的内外因素决定、制约、影响下的具体的个人气质，除了"大体"或"基本"表现出某一类型的特征外，还必然表现出各自的特色。所以，在人类社会的现实生活中，要从"绝对"的意义上去判定"八卦人"或"五行人"是很困难的，只有在"大体"或"基本"的意义上去辨别、判定，才比较实际、可行。即使如此，也要看到，由于科学技术和社会生产力的突飞猛进，使人类的活

动领域不断向新的广度和深度发展，社交活动日趋频繁和多样化，因而后天因素对人的气质等的影响也越来越大，这就使得单纯的或典型的“八卦人”或“五行人”很少见，即很难找到纯粹的某一类型的人，而大多数人往往呈交叉型、混合型与相兼型。这一情况必须切切注意。

（三）“八卦人”或“五行人”与阴阳学说

1. 八卦人、五行人与阴阳表征

在分析“八卦人”或“五行人”的特征时，我们已经将《周易》八卦与阴阳五行学说结合了起来。如金型人属阴阳均衡偏阳型；木型人属偏阳型；水型人属阴盛型；火型人属阳盛型；而土型人则属阴阳均衡偏阴型。见下表：

八卦人分类	五行人分类	阴阳表征
乾 卦 型	金 型	阴阳均衡偏阳型
震、巽卦型	木 型	偏 阳 型
坎、兑卦型	水 型	阴 盛 型
离 卦 型	火 型	阳 盛 型
坤、艮卦型	土 型	阴阳均衡偏阴型

八卦人、五行人与阴阳表征表

2. 中医气质分类学说的特征

在分析人的气质、病理等类型及其特征时，将《周易》八卦与阴阳五行学说巧妙地结合起来的，是祖国医学。这通过《黄帝内经》便可看出来。《内经·灵枢·阴阳二十五人》篇概括五行学说将人分为火、金、木、土、水五种类型，并对每一类型的形态、气质、病理、寿夭等作了分析、说明，而《内经·灵枢·通天》篇则据阴阳学说将人分为太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人、太阴之人和少阴之人，并对每一类型人的气质、病理等作了分析说

明。我们在前面分析五种类型的人的特征时，在引用的《水镜集》、《麻衣相》和《相五德配五行》等相书中，其实都参考了《内经》的有关论述。

以《黄帝内经》为代表的中医学关于人的气质等分类的学说，与国外同类学说相比较，主要有以下特征：

（1）在气质理论中赋予了病因、病理的内涵。如在病理方面，指出太阴之人的特征是阴血浊，卫气涩，阴阳不和；少阴之人的特征是六腑不调，其血易脱，其气易败；太阳之人的特征是易狂、暴死；少阳之人的特征是实阴而阳虚，中气不足，病不起。在病因方面，强调气质在病因中的意义，认为疾病的发生与人体气质有很大关系，包括心理和生理方面的个体差异。

（2）将气质理论作为治疗的重要依据。如根据阴阳五态人的气血多少，揭示出了治疗个体的差异性，并提出了治疗原则。如《内经·素问·三部九候论》说："必先度其形之肥瘦，以调其气之虚实。实者泻之，虚者补之。"《内经·灵枢·逆顺肥瘦》说："年质壮大血气充盈，肤革坚固，因加以邪，刺此者，深而留之……瘦人者，皮薄色少，内廉廉然……其血清气滑，易脱于气，易损于血，刺此者，浅而疾之。"治疗要根据病人的气质、体质等的不同而区别对待。这是很有道理的。

（3）将气质理论作为辨证、诊断的依据。《内经》在诊断理论上极为重视个体气质状况的差异。如《内经·素问·三部九候》有云："决死生奈何？……形盛脉细，少气不足以息者危；形瘦脉大，胸中多气者死。"《内经·素问·经脉别论》说："诊病之道，观人勇怯骨肉皮肤，能知其情，以为诊法也。"

由此可见，中医学的气质理论，是很有自己特色的。它贯穿于中医理、法、方、药之中，有很突出的实践意义和临床价值。

（四）八卦阴阳五行气质学说的特色

《内经》所概括、阐发的阴阳五行气质理论，是与《周易》八

卦气质理论一脉相承的。我们可以将它们通称为八卦、阴阳五行气质学说。我们不妨将这一学说与国外有关学说做一比较、对照，见下表：

《周易》八卦人	离卦人	震巽卦人	坤艮卦人	乾卦人	坎兑卦人
	离象火，秉天之火气，面赤体实，脉数或洪，热情激动，上进奋发，勇敢无畏，思维迅速，擅长发明，有创见，属高度外向型。多有野心，骄傲好斗。耐寒恶热，易罹心系疾患，寿低	震象雷，巽象风，秉天之内气，面黄体瘦，脉弦。性急，好动。敏捷能干，善于外交，属外向型。善变不稳定，敏感多疑，见风使舵，易罹肝系疾患，寿中	坤艮属土，秉天之土性，面黄体胖，个矮头大，脉缓。柔顺厚道，勤恳实干稳定持久，属内向型。思维较慢，反应较缓，易罹脾系疾患。寿高	乾象金，秉天之金气，面白，高额方脸，大骨体魁，脉大。胸怀宽广，具有远见，富于精力，有组织才能，稳重自持。易虚伪、虚荣自尊等，易罹肺系疾患。寿中	坎兑象水。秉天之水气，面黑体瘦细长，脉沉。城府较深，高度内向。善谋，长于心计。易阴险、脆秘，或消沉抑郁。易罹肾系疾患。寿长
《黄帝内经》五态人	太阳之人	少阳之人	太阴之人	阴阳和平之人	少阴之人
	多阳少阴居处于于，好言大事，无能而虚说，志发于四野，举措不顾是非，为事如常自用，事虽败而常无悔	多阳少阴堤谛好自贵，有小小官，则高自宜。好为外交，而不内附	多阴少阳贪而不仁，下齐湛湛，好内而恶出。心和而不发，不务于时，动而后之	阴阳均等，居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物，或与不争，与时变化，兼则谦谦，谭而不治，是谓至治。	多阴少阳小贪而贼心，见有人亡，常若有得。好伤好害，见人有荣，乃反愠怒，心疾而无畏
《黄帝内经》阴阳二十五人	火型之人	木型之人	土型之人	金型之人	水型之人
	赤色、小头、小手足疾心，行摇肩满，有气、轻财。多虚见事明，好颜。急心，不寿暴死，能春夏不能秋冬	苍色、小头长面，大肩背，直身，小手足。好有才，劳心少力，多忧劳于事。能春夏不能秋冬	黄色、圆面大头，大腹，多肉。行安地，安心，好利人，不喜权势，善附人也，能秋冬不能春夏	方面白色小头，小腹小手足。如骨发踵外，骨轻，身清廉，急心，静悍，善为吏。能秋冬不能春夏	黑色面不平，大头廉颈，小肩，下尻长。背延延然，不敬畏，善欺给人，戮死，能秋冬不能春夏

希波革拉抵氏（希腊）	胆汁型	多血汁型	粘液型		抑郁型
	勇敢胆大，热情易于激动。直率，精力旺盛，外向	反映快，敏捷，灵活善变	安静稳重，忍耐性强，性格迟缓		孤僻多疑善妒，长于观察及思索
格瑞奇米尔（德国）	矮壮型（强力型）		肌肉型（中等）		瘦长型（弱力型）
	膀大腰粗，手足粗短。个矮体壮，性格外向，易兴奋激动		肌肉发达，体格适中。活动力强，性格内向		肢长体瘦，孤僻沉静，多思善虑
巴甫洛夫（苏联）	兴奋型	活泼型	安静型		弱型
	兴奋有力，易于激动，好胜喜斗。强而不均衡，属不抑制型	活泼机灵，乐观，反应快，思维敏捷。属强而均衡型	均衡适中，安静，从容，有节制力		胆小抑制，不果断，迟缓被动
古川竹二	B 型		AB 型	O 型	A 型
	活泼善言，长于交际，不踏实。轻信，注意力易分散		兼具 AB 型性格	坚定沉着，自信稳定，精力充沛，自制力强	劳心多虑，富于感情，成见较深，常计较

国内外气质学说比较表

通过比较、对照，可以一目了然地发现：

1.《周易》八卦气质分类说，是世界上最早、最科学的气质分类学说。《黄帝内经》对它加以继承并发展，把《周易》八卦气质学说与人体生理、病理等相结合，应用于医学的研究并成为中医学的重要基础理论之一，对临床实践有很大指导价值。

2.《周易》和《内经》的气质分类，其优越于国外同类学说的地方在于，应用阴阳五行理论把人的气质和宇宙万物的气相通应，体现了人类气质与宇宙自然界物质属性的统一性，在于生物——物理属性的有机结合，揭示了自然界生物——物理属性可以互补的原理，为中医药食学等奠定了理论基础。

3.《周易》和《内经》的气质分类突出了人与社会的关系，强调人的气质既与自然环境有关，更与社会环境有关，而不是孤立的；不是一成不变的，而是可变的。

4.《周易》和《内经》的气质分类的进步性、科学性还在于，强调心质与体质的统一，坚持了形神统一的气质观。

5.《周易》和《内经》的气质分类，揭示了人的气质可伴随人的阴阳气血的虚实盛衰而变化，强调了后天影响对人体气质的重要性。

六、生 物 钟

所谓生物钟，就是指生物体的周期节律现象，因而也叫做生物节律、生物节奏或生物韵律。不管称呼什么，其本质只有一个：它所描述的是生物体（包括人在内的动物、植物和微生物）随着时间而作周期变化的各种行为的、生理的及形态结构的等现象。

生物钟是宇宙中普遍存在的自然节律的一种反映，是万事万物周期节律的一种。它体现着生物的适应能力，是生物在其进化过程中逐渐形成的一种本能。

生物钟在生物界普遍存在，例如植物的定时开花，应时变色等。连最简单的单细胞生物，都通过理化作用存在着周期节律。至于人类和哺乳动物的周期节律就更明显了，如动物的发情交配、觅食、睡眠和啼鸣、迁徙等，都存在着明显的节律性。人的体温、血压、血糖、呼吸、脉搏、激素、酶、甚至白细胞，也无不存在着

昼夜节律。

（一）生物钟的发现

1. 时间生物学的产生

生物钟的发现，是与时间生物学的产生和发展分不开的；它是时间生物学发展到本世纪的产物。

时间生物学的概念，是本世纪才有的。所谓时间生物学，就是专门研究时间与生物体的行为（如人类的思维，动物的觅食休息，植物的光合作用等）、生物功能（如生长发育、繁衍后代等），甚至形态结构等的运动变化的关系的科学。

时间生物学虽然产生于本世纪，但人类对植物生长变化与时间的关系的研究，则是自古有之。

在我国殷墟出土的甲骨文学中，就有关于动植物的生长变化与季节、昼夜有关的记载。《易·系辞传》："日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉……尺蠖之屈，以求伸也；龙蛇之蛰，以存身也。"说明《周易》很重视日、月节律变化与生物体的关系。《诗经》中所说的"日出而作，日入而息"，可以说是对人们一昼夜中的作息节律的一种描述。

《黄帝内经》则比较系统、全面地分析、说明了四季、朔望月、昼夜十二时辰对人体气血运行的影响以及临床上的应用。

被尊为医学之父的古希腊哲学家希波格拉底，曾指出："谁想在医疗艺术方面得到真正的和充分的承认，谁就首先应该考虑到全年季节的特点。不仅因为这些季节特点彼此之间有差别，而且每一种季节特点都会引起各种不同的后果……许多医疗结果要依赖于气象现象，因为有机体状况的变化与全年的替换是相适应的。"

可以说，古人在与大自然的斗争中，对人类及其他生物随时间、季节而周期性变化的现象做过许多观察、记载；这些记载无

疑为时间生物学的产生提供了资料和依据。只是由于受历史条件与科技水平的限制，这些资料比较零散就是了。

到十七、十八世纪，由于航海业的兴起，工业革命的发生，人们的视野开阔多了，观察研究的手段也进步了，才使得时间生物学有了长足的发展和进步。

在这一时期，时间生物学的最大特点之一是奠定了它的基础，提出了生物节律的概念。其中，法国学者德·麦兰（De. Mairan）在一篇观察记录中所描述的一种豆科植物的叶片随昼夜而变化的情景，在国际上被公认为时间生物学中最早的实验研究文献。到1850年，林奈发现许多种植物的花均按一定的时辰规律开放的现象，把这些花开放的时间依次排列可以报时。这就是有名的“花钟”。

在十八、十九世纪，包括生物进化论的创始人查理·达尔文在内的许多科学家，观察研究了众多的花、鸟、虫、鱼、哺乳动物等各种动植物的活动，积累了丰富的资料，以确凿的事实证明：无论是最原始的单细胞生物的新陈代谢、分裂增生、衰老死亡，还是植物的萌动苏醒、发芽生长、开花结果，抑或是动物的行为状态、机能代谢、生长发育、成熟衰老、生殖繁衍，还是群体的盛衰、种系的发展、进化衰败等等，都不是随机发生，而是遵循着特有的时空规律，按一定的时间、空间进程表运动着。这些运动都有自己的节律。而且各有自己的运动特征。

在这一时期，科学工作者对人体的时间属性也做了不少研究，对人体生理节律的变化有不少发现，如人的体重以一月为周期的波动；妇女在月经周期中的行为和生理方面的波动；人的体温、脉搏等随昼夜而周期变化的现象等等。

到这时，一门新的科学——时间生物学便应运而生了。

2. 生物体内“钟”的发现

到本世纪，时间生物学在前人研究的基础上继续向纵深发展，

即探讨生物节律的机体属性——生物钟及其在生物体内的位置。

为此，科学家们做了许多实验；实验的对象有昆虫、有鸟，也有老鼠。这些实验表明，这些生物体无论是在恒温、恒定光暗交替或二十四小时完全黑暗的实验条件下，它们体内的许多生理变化，照样进行：即按原来的节律进行。这种现象引起许多研究者的兴趣，于是开始探讨导致这种现象的内部原因，即生物钟的部位。

有人在对蟑螂的生活进行了实验观察后发现：它的生物钟在咽下神经节。具体说是一群神经分泌细胞，位于神经节的侧面和腹面。把这团神经节移到另一只蟑螂身上，这只“钟”则“继续按原节律运行。”稍后，人们又在蟑螂的神经突触（神经纤维分支末端的小纽结）找到了另一只“钟”。

在这同时，人们在不同的生物身上找到了许多种生物钟。人们发现，有些生物钟严格按 24 小时的周期运行，而有的生物钟则接近一昼夜。被称为时间生物学之父的美国科学家哈尔伯格教授，将生物的这种节律称为似昼夜节律。

随着研究的深入，人们又发现了哺乳动物的时间结构（生物钟）位于大脑组织视交叉上核区域，并由这里发出信号控制身体的各种昼夜节律。科学家们在研究松果体代谢节律时，发现了松果体分泌的退褐素具有昼夜节律：在晚上，退褐素明显地增加，而在白天则难以测出，从而可调节动物体的睡眠和觉醒周期。

1960 年，在美国长岛召开了一次专题讨论生物节律的国际会议。参加会议的有来自许多国家的生物学家、化学家、物理学家、心理学家、内科专家、教育学家等二百多名。会议认为，生物节律是生物的内在节律，理应成为生物学中的重大课题。这次会议是时间生物学历史上的重大事件之一。此后，生物节律的理论研究和应用得到更快的进展。

（二）人体生物钟

经过大量的实验研究证明，任何生物体，其器官系统、组织、细胞、亚细胞结构，都具有生物钟。生物钟运转的过程，包括了生命周期的发生、生长、直到衰老死亡的过程。

人的生物钟的解剖部位，经研究证实在丘脑下部，受大脑皮质控制，经过许多的神经和内分泌效应器系统作用于 身体各器官。美国哈佛大学的一位科学家发现，隐藏在丘脑下部的一团细胞向脑细胞输送时间信息。这种信息，则是由化学物质传递的。

对人体生物钟的研究经历了几个阶段，最早是通过观察发现人的心跳、脉搏等有昼夜节律；后来，则是用仪器进行测量，发现人的血压、体温等也同样有昼夜节律；以后又是通过对各种生物指标（如血液、尿液中的化学成分、各类激素等）和物理指标（经络电位、脑电等）的分析发现同样的节律现象。最近则又开始了对细胞内的时间结构的研究。这些研究都发现了人体内的器官、细胞、亚细胞结构等有多种多样的生物钟在运转。

对人体生物钟的研究表明：人在出生前后，各种节律不是同时启动，而是分别先后启动。如胎儿五个月就有了听觉，稍后又有了视觉；婴儿三周后基本上夜晚睡而白天醒，六周后心跳、体温有昼夜的节律；六个月后肾功能有了明显的昼夜节律。

随着年龄的增长，人体对不等于二十四小时周期的似昼夜节律的适应有了明显变化。年龄越小，越容易适应；年龄越大，则对小于 24 小时的节律越容易适应，而对大于 24 小时的节律越难于适应。人有与其他哺乳动物相似的多种的昼夜、朔望月、季节节律。当人体的某些节律突然异常时，则是病变发生的征兆。

由于人具有一般动物所没有的第二信号系统，所以除了具有一般生物的节律之外，还有自己的特殊节律，如情绪和智力节律。

在本世纪初，德国医生威尔赫姆·弗里斯和奥地利心理学家赫尔曼·斯瓦波达，各自在长期的研究中发现：病人的症状、情感以及行为的起伏变化，存在着一个从出生日算起的二十三天为

周期的体力盛衰节律和以二十八天为周期的情绪波动节律。

经过大约二十年，奥地利教授阿尔弗德雷·特里切尔又研究发现了人的智力也存在着从出生日算起的以三十三天为周期的节律。

后来，有人就把上述三种节律组合成体力—情绪—智力节律，称为人体三节律，或叫人体三大生物钟。现在人们在谈论人体生物钟时，主要指这三种。

（三）生物钟的种类

生物钟广泛存在于生物体中，多种多样。单就人体而言，迄今就已发现有百余种之多。

生物种的种类，可以据其周期的恒定与否、与自然变化的匹配关系以及其性质，大致可分成四类。

1. 恒生物钟与似稳生物钟

节律周期不变的生物钟，叫作恒周期生物钟，简称恒生物钟或恒钟。

例如，海边有一种鸟——雀鳐鸟，每天飞往海边的时间总比头一天迟 50 分钟，恰在退潮之时。这样，它总是充当海滩上的第一批食客。

我国东海滩有一种“招潮”蟹。它们一出现，就意味着涨潮。在不同时间，“招潮”蟹身体颜色亮度不同，正好与潮的涨落相应。它们体色最暗的时间也是每天后移 50 分钟。

这种与潮汐相应的生物钟，叫作“潮汐钟”。它的周期是二十四小时又五十分钟。

四川省的箭竹，生命周期整 60 年。每过 60 年，它就开花枯萎一次，正好与我国农历的甲子记年法的一个周期相等。

显然，上述“潮汐钟”和箭竹的生物钟，都属于恒钟。

有的生物钟，其周期围绕某一时间值的变化而变化，叫作似稳生物钟，简称似稳钟。例如人的体力“长周期”是 23 天，情绪

“长周期”是28天，智力“长周期”是33天。三者总围绕一个月的时间变化。

这种生物节律，最明显的要算妇女的月经周期了。多数妇女的月经周期是28天，有的可能是27天或29天。在正常情况下，总围绕28天这一时间值。

2. 与自然变化相关的生物钟

许多生物钟与自然变化有关。这里所说的自然变化，一般指的是地球的自传、月亮的望朔、地球绕太阳的公转而出现的昼夜、月和年的周期变动。大致有以下几种：

（1）超日钟——节律比昼夜短的生物钟

如人的心跳周期、呼吸周期等，可用分或秒作单位来计算、描述。某些一日发作几次的疾病（如发烧、哮喘等）也可用时辰来计量。这种生物钟的周期比昼夜短得多。

（2）太阳日钟（或叫日钟、昼夜钟等）

太阳日钟指的是跟地球自转周期相等的生物钟，即其周期为24小时。

例如，植物的花每天定时开放。牵牛花，每天5时开；蒲公英，每天7时开；芍药、睡莲，每天8时开；丝瓜花，每天21时开；等等。

太阳日钟在生物界比比皆是，如植物叶子的光合作用、氧和二氧化碳与环境交换等在昼夜中的变化，人体里许多生化物质在昼夜中完成一次周期性变化等。

前苏联科学家，把人体在24小时内的各种变化依次列出如下：

凌辰1时，大多数人已睡了三小时，进入易醒的浅睡状态，对疼痛特别敏感；

2时，除肝外，体内大部分器官工作节律极慢；

3时，全身各部分几乎都在休息，肌肉完全放松。这时血压较

低，脉搏和呼吸次数相当少；

4 时，血压最低，脑部供血量最少。不少心血管病人在这个钟点死亡。全身各器官工作节律极慢，但听觉却很灵，稍有响动就会醒；

5 时，肾不分泌；

6 时，血压回升，心跳加快；

7 时，人的免疫功能特别强；

8 时，肝内的有害物质全部排尽，对酒精的敏感性特别高；

9 时，精神活性提高，痛感降低。心脏开足马力工作；

10 时，精力充沛，处于最佳工作状态；

11 时，心脏工作仍在高潮期，其他各器官也处在高潮期，人体不易感到疲劳；

12 时，全身各器官仍处于较好的工作状态；

13 时，肝脏休息，部分糖分进入血液。各器官的工作能力渐趋疲倦，需要休息；

14 时，身体各器官功能达到低潮，大脑迟钝，反映很慢；

15 时，人体各器官功能好转，尤以嗅觉和味觉最为灵敏；

16 时，人血液中的糖分增加；

17 时，大脑灵活，机体灵敏；

18 时，痛感下降，机体“希望”增加活动量，神经活动降低；

19 时，血压增至一天中的最高值，精神最不稳定；

20 时，机体反映异常迅速，体重最大；

21 时，神经活动正常，大脑记忆细胞最兴奋；

22 时，血液中白细胞达一日中的密度最大值，每立方毫米由 5 千至 8 千增加到 1 万 2 千，体温下降；

23 时，人体准备休息，继续作恢复细胞的工作；

24 时，机体达昼夜中的低潮期。

（3）自激钟与近昼夜钟

经过实验发现，把许多动物从正常的昼夜环境中放到相同的温度和连续光照下生活几个星期，它们的睡眠时间和活动时间仍然同正常昼夜环境中的变化节律几乎完全一样。科学家们称之为“自激”节律；称生物体内的这种钟为“自激钟”。

在用老鼠作实验的过程中发现：在连续光照下，节律周期——相邻两次醒来的时间间隔会逐渐缩短，以至最后少于 24 小时。人们称这种与太阳日的 24 小时周期近似相等的自激节律或自激钟，为“近昼夜”节律或“近昼夜钟”。

（4）潮汐钟——与海潮的涨落周期相等的生物钟

许多海滨动物如招潮蟹、雀鲷鹭、眼虫、蛤蜊、牡蛎等，都具有这种生物钟。

（5）朔望月钟——周期等于一个朔望月的生物钟

许多生物体具有这种生物钟，如：萨摩亚矾砂蚕于 10 月或 11 月的下弦月至残月之间产生大量卵子和精子进行繁殖；夏季月满时，大西洋萤火虫大量聚集百慕大群岛附近；鳝白鱼在满月后形成鱼汛；下弦月时鳗鱼在北海大量出现；每年五月望日美国西海岸有一次最大海潮，鲈鱼遍布海滩产卵受精……

人的眼睛在望日对红光和橙光最敏感。

（6）近月（似月）钟——周期接近一个朔望月的生物钟

这种生物钟对人类的行为影响很大。由于恒星日周期为 $27\frac{1}{3}$ 天，朔望月周期是 29.5 天，太阳黑子的周期是 27 天，宇宙电磁对地球的作用周期也是 27 天。这些引力和电磁力对人类的长期的作用，人体内的各种因子的与之相协同，加上人类独有的高度智能和丰富的感情，形成了人体所特有的智力、情绪和体力的近月周期性变化。这就是人体三节律或三大生物钟。

人的近月生物钟，最明显的是女子的卵巢周期。经研究发现，在一个月经周期内，妇女的体温、血糖、物质代谢、体重等都在

随月经周期的变化而变化。还发现月经周期有两个阶段：体力爆发期和智力爆发期。体力爆发在月经前期，表现为易激动和紧张；智力爆发在排卵前后，表现出稳健、接受能力强，有良好的自我感觉。行经期，机体适应环境的能力下降，情绪不安定，计划性和组织能力下降。

（7）7日生物钟——以一星期为周期的生物钟

许多科学家发现：工人的工作及学生的学习效率，一般呈现出7日节律：星期一低，星期二提高，星期三、四达到最高，星期五下降。

丹麦生物医学家哈姆浦尔盖经十几年的抽样分析发现，人体内的17—酮固醇数量，确是以7天为一周期作节律变化的。最近一些年，医学家、生物化学家等研究了人体内多种生化物质的变化情况，发现有多种物质是以7天为周期变化的。

（8）回归年钟——以一个回归年（365.2422天）为周期的生物钟，也称年生物钟

许许多多动植物具有这种生物钟。拿人类来说，经研究发现：人在春天易患维生素缺乏症；男人秋天性欲最强；姑娘的月经初潮，多数在秋天发生；男人胡须在初冬长得最快；儿童和少年的骨骼发育，春天加快，夏天最快，秋天减慢，冬天最慢；人的血液中总蛋白质含量冬季增多，夏季减少；人的脉搏则是春缓、夏洪、秋浮、冬沉……

3. 制约人体行为的生物钟

制约人体行为的生物钟有多种，这里只讨论对人体行为影响较大的三种近月周期生物钟，即上文提到的体力、情绪和智力三大生物钟。国外称“PSI”周期学说。

人体三大生物钟与人的行为之间的关系如下表所示：

节律表现 / 时期	体　力	情　绪	智　力
高潮	体力充沛 不易生病	情绪高涨 乐观向上	思路敏捷 记忆力强
临界	容易得病	易出差错	判断力差
低潮	耐力下降 容易疲劳	情绪低落 喜怒无常	思维迟钝 记忆减退

观察和实验表明，绝大多数人不论男女老幼，其表现与上表情况相符合，但也有少数例外，如有的人表现不出情绪方面的变化。有的人整天整月、一年四季情绪都是高昂的，兴致勃勃的，而另一种人则成天到晚都无精打采、昏昏沉沉。这可能与先天气质和后天环境的影响不同有关。

人体三大生物钟各周期的最小公倍数是：23×28×33＝21252（天）。按照数学原理，人从出生起，经历 21252 天，三大生物钟（节律）都运行到了零的位置（零点）。从这时起，人的三大生物钟（有的人称为“人体三重奏”）又开始了与其从出生起完全相同的“第二乐章”。把 21252 天换算成回归年数，是 58 年又 67 天，与我国农历纪元的甲子周期接近。由此看来，古人把六十虚岁叫“花甲子”，把六十年当作一个周期是有某些缘由的。这种“巧合”的奥妙何在？需要探究，完全可以把人的 60 虚岁当作一种人体节律——“甲子钟”，其运行周期是 58 年又 67（或 68）天。

4. 制约生命过程的生物钟

人的生命过程是复杂的，又是奇妙的，时刻都在演奏着迷人的“节奏交响乐。”鉴于制约生命过程的生物钟很多且又复杂，这里只就人的生命过程的几个小阶段，来简单分析一下生物钟的制约作用。

先从生殖细胞的生成来看。人的生殖细胞，有精子和卵子两类。这里只讨论卵细胞的生长发育过程。

健康妇女的卵巢有两个，左右对称，分别位于子宫的两侧。在正常情况下，妇女在每个月经月里都有卵细胞生长发育。卵胞的月育，母体内分泌，子宫内膜的变化等等，它们之间的步调协调得很默契，似乎是“早已安排好了的”一样。这只能用生物钟的制约作用来解释。

再看卵向输卵管的运动过程。卵泡破裂后，成熟的卵被输卵管伞端“抓吸”到输卵管里，然后借管内液流的力量向卵管壶腹部运动，在那里与精子相遇结合。在月经周期的这一段时间里，卵管伞端的“抓吸”力最强。卵管内液流的流量和流速比其他时间要大而快，排卵一侧的性器官及附件的生理活动比另一侧要强得多……这些也都只能用“事先安排好了的”生物钟的作用来解释。

下面再从受精卵从形成到着床来看。在卵与精子的结合过程中，卵既选择精子，又对自己看中的“对象”实行“拉郎配。”（实验已观察到）待一拉到“郎”，即关闭大门，卵的外壳随之变硬，不让另外的精子进入。卵的这一生理现象，也是生物钟在起作用。

受精卵形成后，它并不“忙于”向子宫方向运动，而是在输卵管里“等待”大约六、七天，同时进行细胞分裂。等待什么呢？等待子宫内膜发育得比较适合它在里边游离时再去。受精卵怎么知道子宫内膜在什么时候适宜它的活动呢？子宫内膜又如何知道“客人”要来安家而加紧忙碌呢？它们的“不谋而合”是谁在幕后指挥的呢？是生物钟。

六、七天后，由受精卵发育成的“桑椹”胎进入子宫。卵胚在子宫里并不忙于安家，而是要到处游览一番，看在哪里安家最好。这段时间，恰恰又大约是七天。待找好了安身之处，卵胚中细胞的某一（或一些）染色体的一个（或几个）基因开始工作，使

卵胚分泌出一种酶——腐蚀子宫内膜的生化物质，卵胚才渐渐植入子宫内膜，即着床。控制这过程的显然又是生物钟。

胚胎着床后，不断长大；宫内膜也不断发育，使胚胎逐渐牢固；小生命、胎盘、母体的供给……无不顺利而协调地依照早已安排好了的程序进行。

胚胎的某一器官在何时开始发育，这器官发育到何种程度便停止或减缓进程，各种器官怎样协调地发育成长……，这些都严格地、有条不紊地进行。

婴儿出生过程，也要发生几个方面的变化。一是离开母体后要独立进行呼吸和吃东西了；二是从液体的环境跨越到气体的环境；三是他（她）的三大节律开始起动了。

少年期的男孩和女孩，在不同发育阶段的生长速度不同。十三岁前，女孩生长速度超过男孩；从十四岁起，男孩生长速度明显超过女孩。这些区别，也是生物钟在起作用。

近年来大量生物学和胚胎学等学科的研究都证明，生物体的各器官系统、器官、细胞、细胞染色体、基因及其DNA“片段”等，都有多种多样的生物钟在运转。生物体的各种运动变化，都受生物节律机构的影响制约。可以说，生物体的整个生命过程，都是由生物钟在那里制约着。

（四）生物钟的产生、制约机制

生物钟既然普遍存在于各种生物体内，又那样神秘，那末它到底是怎样产生的？又是怎样运行的呢？

1. 生物钟产生的机制

在人们对生物钟产生机制的研究上，存在着两种不同的学派。

一派持外源论。持这派观点的人认为，生物钟乃是对来自宇宙环境的某种外部信号的反应；它们受外力的调节，是外源的。他们认为，光的周期，温度，大气波动，天体活动，地球自转，宇宙射线，地磁场，静电场等等，均可对生物节律进行推动和调整。

而生物钟就如同日晷仪和电钟一样，不断接受外界信号（因子）方能运转。虽然不少研究表明，在恒温、恒光照（或完全黑暗）条件下生物节律仍自激运转，但外源论者仍认为，尽管有些条件保持恒定，仍然有其他因子会对生物节律起作用，也可能存在着到目前为止尚未发现的有节律的外部力量。

另一派持内源论。持这派理论的人认为，生物在亿万年的进化过程中，不断受到地球物理众多周期信号的作用，经过自然选择，那些与自然节律合拍的生物生存下来并得以发展，而不合拍的生物则不断被淘汰，因此生物节律即生物钟是先天的，具有遗传性。外界环境因子只能对节律起同步作用，但不能产生节律。生物钟是预先由基因确定下来的。

关于生物钟产生机制的上述两派理论，到底孰是孰非？尚有待于科学研究和实践的进一步检验、筛选和证实。不过，笔者同意许多学者的意见：两派理论都有一定道理，应将两派理论综合起来解释生物钟的产生机制。

就是说，生物钟的产生机制可以概括为二：一是基因遗传因素。是由于生物自身在亿万年的漫长进化过程中，所形成的对外界环境的适应节律，通过基因而遗传下来的，一代代相传，加强，很难改变。上述内源论实际是以此为根据的。

二是应激因素，是由生物个体在后天环境所获得，是生物体对外部环境刺激的反应，是生物适应能力的体现。上述外源论实际上是以此为根据的。

无数事实证明，所有生物钟都是生物体内有关的物理现象和化学现象的总和，是生物体复杂生理过程的体现，是生物体内化学和物理反应、变化的结果。

其实，制约生物钟产生的基因遗传因素与应激因素不是绝缘的，而是相互联系的，在一定条件下，两者是可以转化的。

两者的共同点是：环境影响。只是基因遗传因素所反映的是

长时期的影响，而应激因素所反映的则是暂时的影响；前者表现为一般，后者则表现为个别。然而，宇宙间的万事万物不仅普遍联系，而且千变万化。在一定条件之下，长期的可以转化为短期的，一般的可以转化为个别的；反之亦然。纵观宇宙发展史，这样的变化可以说是普遍存在的，只是所表现得周期长短不同而已。正因如此，所以制约生物钟的两种因素，在一定条件下也是可以转化的。就是说，基因遗传因素既然是生物体在漫长的进化过程中渐渐形成的对外界环境的适应节律，那末当外界环境一旦发生突变，这种节律肯定也会随之被打乱，这时基因遗传因素就会转化为个别的、应激的因素了。同样道理，应激因素既然是生物体对外部环境刺激的反应，那末当这种刺激在一定条件下由个别转化成一般、即由短时的作用转化为长期的作用时，这时应激因素就自然渐渐地转化成基因遗传因素了。由此可见，我们在看到两种因素的区别的同时，一定要看到它们之间的联系，看到它们在对生物钟产生机制方面所存在的统一性，而切不可将两者割裂开来、对立起来。

2. 生物钟的制约因素

制约生物钟、包括人体生物钟的因素是多种多样的，可以说，具体的生物体、人类所处的各种具体环境、条件，所接受的各种信息、刺激，都会构成制约生物钟的因素。由于生物钟学还是个很年轻的学科，对这些制约因素的研究尚处在初级阶段，所以有许多具体因素尚待揭示，现只能就几个大的方面作些介绍。

生物钟的具体制约因素大体可以分为：

(1) 自然因素。自然因素包括的范围很广，宇宙间（大自然）的任何变化和信息，如引力、磁力、电力、幅射、太空脉冲力等；四季交替、昼夜轮回、朔望反复，以及风、雨、雷、电、洪、涝、地震、山崩、潮汐等等，都对生物钟的形成、运转产生大小不等的影响。这些不同的因素对生物体的作用，形成各种方向不

同、且大小不等的力，它们在相互作用中有的相互抵消、有的相互加强……而每一生物钟的形成，实际上是这些力作用的结果，即是相互促成的合力的产物。

一般而言，自然因素，尤其象四季、昼夜、朔望交替这些重大的因素，对生物钟的制约作用是十分巨大的。这不用做什么实验，只要随便从我们周围选取一些实例，就可以证明这一点。植物每年定时地发芽、开花、结果；动物定时地发情、交配、产子，以及人的三大节律等等，可以说都是在上述重大自然因素长期的制约、作用下形成的，并作为基因遗传因素固定下来，对生物钟发挥巨大的调节作用。可以想象，假如上述重要因素中的某一种发生突如其来的变化，那对生物钟的破坏将是无法想象的。历史上之所以发生冰川到来就使地球上的生物、尤其动植物几乎灭绝的灾难，就是这个道理。且不说冰川到来，就是每一季节中的气候发生异乎寻常的变化，由于扰乱了正常生物钟的运转，从而也给许多生物带来“灾难”。人们离开长期生活的本乡本土而到异国他乡，单是由于时差、自然环境的变化，就给人的生物钟的运转造成巨大影响，从而感觉不适，甚至引发多种疾病。

(2) 社会因素。社会因素包括的范围也很广，除了人类社会中的各种具体因素之外，也包括人化了的自然因素；自然因素中的某些因素已成为社会因素当中的组成部分，例如江河山川、农田园林等，而且，随着社会生产力科技的发展，人类改造自然的广度和深度的日益扩大，自然因素正越来越多地转化为社会因素。

社会因素对生物钟的制约作用也是巨大的。长期的战乱、社会动荡造成的颠沛流离，科技进步和社会发展所导致的生活节奏的加快，以及社会心理、社会风气的变化等等，都会干扰以至破坏人的生物钟的正常运转。事实表明，就是人的三大生物钟，也只有在正常的社会秩序和氛围中，才能正常地运转，一旦正常的社会秩序和氛围被打乱，三大生物钟的运转也会失常。一个生活、

工作在矛盾重重、摩擦不断等极不协调的环境中的人，其情绪和智力生物钟是不可能正常运转的。

社会心理因素对生物钟的影响是很明显的。如在同屋生活的女性，其月经期会渐渐趋于同步。生活在同一环境中的人，他们的起居周期无形之中也会渐渐趋同。《内经·灵枢·五十营》指出："天周二十八宿，宿三十六分，人气行一周，千八分。日行二十八宿，人的经脉上下左右、前后共二十八脉，周身十六丈二尺，以应二十八宿。"并提出人的最佳呼吸次数一昼夜是一万三千五百息，比现在人的呼吸次数要慢得多。地球历经千万个春秋，才值宇宙一呼一吸，因此从古代到现代几千年时间的天体的运转速度，是不会有什么大变化的，但现代人的呼吸为什么比古人加快了一倍？主要是由于社会发展和科技进步的加快，竞争的加剧等所促成的生活节奏的加快所导致的。

（五）生物钟的实质——阴阳消长

生物钟的实质是什么？这是生物钟研究者和众多的人所关注和急于探知的一个重大课题。

人们可以以不同的理论去探讨、揭示这一问题，但值得注意的是，《周易》太极阴阳消长理论（学说）可以比较圆满地回答这个问题。

阴阳消长理论告诉我们，太极是阴阳消长的象征，是宇宙周期节律的基础，只是时间长短不一而已。如宇宙周期节律长的可达几百亿年的宇宙胀缩周期，短的为仅以毫秒计算的脑电波节律，但无论任何周期，皆立足于阴阳的消长。因此生物钟的实质是阴阳消长，是太极钟。

从宏观来看，宇宙的爆炸与收缩回合，太阳系月亮的圆缺周期，太阳耀斑十一年节律，地球一昼夜的向阳背阳周期等都是阴阳消长周期。从微观来看，人体细胞分子呈现着CAMP与CGMP的昼夜振荡，这是人体阴阳消长变化的物质基础。其中，白昼

CAMP（阳性）浓度大于CGMP（阴性），而夜晚CGMP（阴性）浓度大于CAMP（阳性），人体由于这两种浓度的变化而呈现出生理上的阴阳消长变化。说明分子水平的周期节律，同样是阴阳消长节律。

阳主动，阴主静，生物钟严格受阴阳消长的影响。如，女性的生物钟就对阴阳的消长有明显的影响。在月经净后的阶段，雌激素逐渐增多，阴份变浓，阴主静，性沉、质重、运动速度慢，故在此阶段表现为体肢沉重，人懒而发困；而在月经前一阶段，雌激素血水平下降，孕酮水平增高，阳性成分偏高，阴份变淡，因为阳主动、性升、质轻、运动速度快，故在这一时期表现得身体轻松，灵活而好动，兴奋性增高。

人的三大生物钟反映的也是阴阳消长节律。体力生物钟反映着旺盛（阳性）与减弱（阴性）的周期（消长）；情绪生物钟反映着兴奋（阳性）与抑制（阴性）的周期（消长）；而智力生物钟则反映着思维敏捷（阳性）与思维滞缓（阴性）的周期（消长）。其他许多动植物在昼、夜所表现出来的不同特征、变化，也都是对阴阳消长节律的反映。

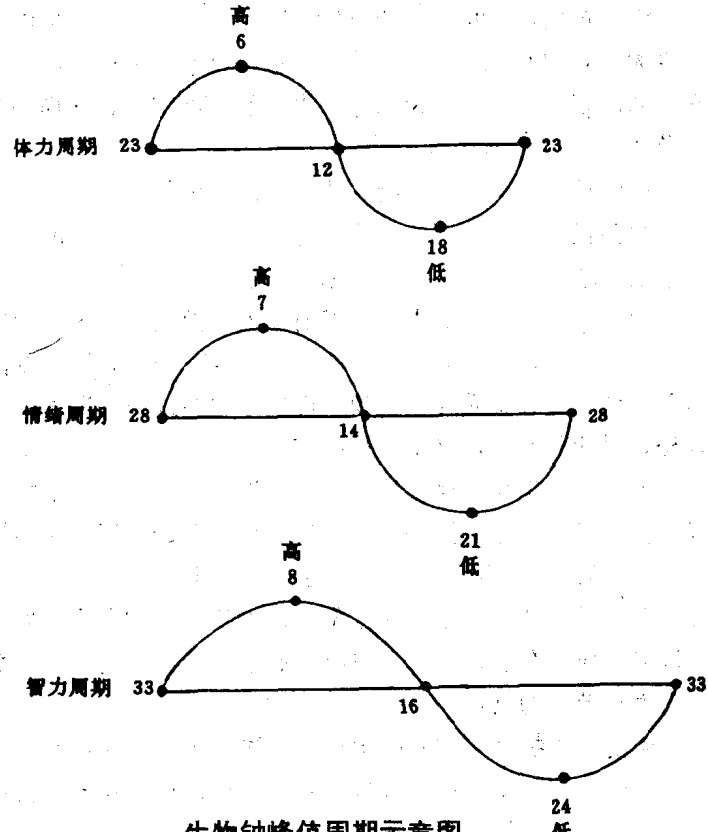
当然，生物钟与太极阴阳消长节律并非全部都是同步的，也有逆步的。如开花烟草、蜘蛛、老鼠、猫、猫头鹰等，就是夜间开花、活动，白昼闭合、睡眠。但不论同步或逆步，都是对阴阳消长规律的反映。

因此，生物钟的关键在于维持一定的阴阳消长周期。并不一定和太极阴阳消长同步或“合拍”。正是在这个意义上，我们说生物钟的实质是阴阳消长，是太极钟。

（六）生物钟的计算

生物钟既然表现为一定周期的节律，因而有规律可循。这里以人体三大生物钟为例来说明其计算方法。

1. 从冬至日起算法



生物钟峰值周期示意图

鉴于人们存在着个体差异，有的人的生物钟与月亮的朔望周期相吻合；而有的人则对太阳日的子、午、卯、酉及春、夏、秋、冬较为敏感。因此，计算生物钟状况应采用阴阳合历的阴历。因为这种历法既包括了太阳周年视运动，又包括了月亮周月视运动，可以较全面地了解对人体生物钟的影响。具体计算方法为：从冬至日计算起。为什么要从冬至日算起，因为根据太极钟阴阳消长理论，冬至一阳生为一年的阴阳消长起点之故。先算出从冬至日到计算日这一天的总天数，然后除以 28 所得余数即为情绪周期

日；除以 23 所得余数即为体力周期日；除以 33 所得余数则为智力周期日。这样，便可知道所算的这一天处于生物钟的高潮阶段还是低潮阶段。例如，要求 1994 年 3 月 12 日的生物钟状况，则应从 1993 年的冬至日 12 月 22 日算起，共 80 日，分别除以 28、23、33，所得余数分别为 24、11、14，即分别是情绪、体力和智力的周期状况，由此可知情绪周期（24）处于低潮回升阶段；体力周期（11）处于接近交界阶段；智力周期（14）处于高潮下降状态。见上图。

在高潮转低潮之间存在着“临界日”、“临界时”和“临界月”。即在一年、一月、一天之内都有交界低潮期，在这个阶段不宜作手术或实行剧烈药物治疗。有人统计一个人一生中的交界期约占$\frac{1}{5}$。

2. 从生日起算法

人从出生之日起，即开始了生物钟节律，故人的三大生物钟宜从出生之日算起。

具体方法可分两步：

（1）先算出总生活天数（即从出生到计算之日的总天数）

总天数＝（计算年－出生年）×365＋润年数（年总数÷4）±（出日生至计算日数）

“±”表示：计算日在出生日之后用加（＋）；在出生日之前则用减（－）。

（2）再算出各周期的余数

即将总天数分别除以人体三大生物钟周期（即 23、28、33），所得余数，与上图（即生物钟峰值周期示意图）相对照，就可以看出该日三大生物钟状况。

例 1　某人出生于 1946 年 11 月 24 日，计算其 1990 年 12 月 23 日的生物钟状况。

总生活天数：

90－46＝44（总年数）

44×365＝16060（天）

16060＋$\frac{44}{4}$（润年数）＝16071 因计算日在出生日之后，故应加上

16071＋（12 月 23 日－11 月 24 日）

＝16071＋29

＝16100（天）

各周期余数：

体力周期：16100÷23＝0（余数）临界日（高低潮交界日）

情绪周期：16100÷28＝0（余数）临界日（高低潮交界日）

智力周期：16100÷33＝29（余数）低潮回升期

例 2 某人出生于 1958 年 4 月 26 日，计算其 1990 年 3 月 25 日的生物钟状况。

总生活天数：

90－58＝32（总年数）

32×365＝11680（天）

11680＋$\frac{32}{4}$（润年数）＝11688 因计算日在出生之日前，故应减去，即

11688－（4 月 26 日－3 月 25 日）

＝11688－32

＝11655（总天数）

各周期数：

体力周期：11656÷23＝18（余数）低潮回升期

情绪周期：11656÷28＝8（余数）高潮期

智力周期：11656÷33＝7（余数）高峰期

要想判定到底处于什么期，除了与上面的图形对照可以一目

了然之外，还有一个简便的方法，即与半周期数对照法，简称半周期法，将三大生物钟周期除以 2 便是半周期数：

体力半周期：23÷2＝11.5

情绪半周期：28÷2＝14

智力半周期：33÷2＝16.5

将所得“余数”与半周期数作比较，如小于半周期数，则说明该处生物钟处在高潮期；如大于半周期数，则说明该生物钟运行在低潮期；如接近或等于半周期数以及为零，则为临界期。

（七）生物钟的应用

生物钟，无论从整个生物界还是从人自身来说，都远远地未被揭示出来；现被揭示出来的，仅仅是少部分。

尽管如此，关于生物钟的理论已经并日益得到广泛的应用。

由生物钟所揭示的有关理论迅速与各种学科相结合产生了以时间（节律）为前提或核心的新的学科，比如：时间医学、时间诊断学、时间药理学、时间营养学、时间优生学、时间行为学、时间工效学等等。

生物钟的理论更广泛地被应用于日常生活、学习和工作。在许多国家，它被应用于交通、航空、体育、医疗、教育和企业经营管理等社会实践领域，并取得日益显著的成果。

1. 生物钟与日常生活

人体生物钟，尤其已被揭示的三大生物钟，与人们的日常生活息息相关。这可以简括地从以下几个方面看出来：

其一，从衣食住行等日常生活来看，生物钟在“暗中”起着调节作用，一旦其调节作用受到干扰、破坏，人们在衣食住行方面就要出问题，发生疾病、事故等。拿日趋令人头痛的交通事故来说，经过大量调查统计证明，驾驶员发生事故多在其生物节律的临界期。日本警察厅在交通事故调查中，发现 82％都发生在司机生物节律的临界日；我国曾对西安、重庆、上海等地的交通事

故作过调查，发现72%发生在驾驶员的生物节律曲线处于临界日。当按照生物节律安排行车，对处于临界期的驾驶员采取强行换休或不断提示安全等措施，便可降低事故的发生率。据《中国交通报》1987年2月28日报道："浙江汽车运输公司宁波货运站实行驾驶员三重临界期的强制休息制度，对单一临界的驾驶员，在运单上注明：'今天是你体力（智力、情绪）临界期，请注意安全行车'。一些驾驶员说：'一想到自己处在临界期，开车就稳多了'。采取这一措施后，这个车队的事故发生率大幅度下降。"

这是从驾驶员一方来看交通事故，而从另一方即行人来看，有的交通事故与他们的生物节律处于临界期有关。那些责任不属于驾驶员的交通事故，多属此种情形。所以，要真正实现"高高兴兴上班去，平平安安回家来"，不论是谁，都运用生物钟的运行状况来提醒、约束自己，是至关重要的。

人们在日常生活中，往往有时会莫明其妙地出现精神不振、心灰意懒，"看什么都不顺眼，对什么都没兴趣"的情形，究其根由，多是生物节律处于或接近临界期所致。知道了根由，人们就不该怨天尤人，而应自觉地实行自我调节。随着科学文化的发展，人类正在这方面表现出越来越多的自觉性和自主性。

其二，从家庭生活来看。就拿夫妻生活来说，有时相处得不合谐，甚至发生口角、摩擦等等，也与一方或双方三大生物钟运行到低潮期或临界期有关。在这样的时期，人会表现出"反常"的言谈举止，如果不理解是生物钟在"作祟"的话，就很容易导致摩擦。许多实例证明了这一点。为了夫妻生活的和谐、美满，读者不妨用生物钟的理论来检查、实验一下自己的夫妻生活。夫妻之间是如此，在各个家人之间，也是如此。当然不能说家庭纠葛都是生物钟在"作怪"，而是说其中有些确实是生物钟"作怪"的结果。因此，在家庭内运用生物钟的学说来消除、防止不必要的摩擦，是很必要的。

其三，从教育子女来看。一般来说，目前家长对独生子女的教育、培养是抓得比较紧的，大家都“望子成龙”、“望女成凤”。但是，由于许多家长并不了解有关生物钟的学说，因而在日常生活中就表现出不加区别地要求自己的孩子，尤其当孩子表现出懒散、“不用功”、成绩考得不理想时，则只知责怪孩子，使孩子感到有说不出的“委屈”。其实，在许多情形下，也是孩子的生物节律处于临界期导致的，并不是孩子故意贪玩、偷懒。家长要是能自觉、科学地帮助孩子认识和驾驭自己生物钟的运行状况，肯定对孩子的成长大有益处。

“人有七情六欲。”事实和实验都一再表明，人的七情六欲的生、发，与人体生物钟的运行状况关系极大；而人的情、欲的生发又直接关系、影响着人的日常生活。比如，有时食欲不振、情绪低落、言行“反常”等，并不一定是疾病所致，有时就与自身生物钟运行到低潮期或临界期有关。所以，如果人们了解、熟悉自己和周围人的生物钟运行状况，尤其注意在彼此处于生物节律的低潮期或临界期时，自觉控制自己的言行和协调同周围人的关系的话，对于维持好日常生活，是很重要的。

2. 生物钟与学习、工作

人体除了月生物钟（三大生物钟）之外，还有日生物钟（或叫“概日节律”或“概日生物钟”）。每个人的日生物节律不可能完全一致，但他们的总规律却基本一致：上午 7—11 时，为第一个高潮段；下午 5—9 时，为第二个高潮段。将每个人的日生物节律与其月生物节律结合起来，就可以知道在哪些日子学习、工作效率最高。

经过大量的调查和观察表明，人们的学习、工作效率一般与其日、月生物节律的运行状况关系极大，其一般情形为：

其一、月生物钟三条曲线处于高潮期，又在日生物钟的高潮时（晚上 8—9 时），效率最佳。但这种时间很少；而月生物钟

条曲线处于低潮期，且又在日生物钟的低潮时（中午 1—2 时），效率最差，但这种日子也不多。

其二、同一个人的学习、工作效率，只靠掌握日生物钟的运行规律或月生物钟的运行规律，而不两者兼顾的话，均不可能达到理想的结果。换言之，要想使学习、工作效率达到理想的结果，就必须同时掌握并顺从两种生物钟的运行规律。

其三、人在每天和每时的学习、工作效率是不一样的，每个人只要正确掌握生物钟理论，并结合自己的实际情况摸出规律，安排作息，就可以提高学习和工作效率。

人们大都有这样的体验，在客观条件不变的情况下，从事一样的学习和工作，有时就事半功倍，而有时却事倍功半；有时看上几个小时书，却收效甚微；而有时却只看上一会儿，但一下就记住了。工作也有同样的情形：有时爬在桌子上写作，几个小时写不出几个字，或写写、改改，效率极低；而有时却下笔千言，一挥而就，并且妙笔生花。这些，除了疾病等原因之外，多是生物钟运行到不同时期导致的。人们有时往往为自己的学习、工作效率低而沮丧、怨天尤人以至责骂自己“无能”，或有时又往往把自己学习、工作效率之高而归于自己的神奇的“灵感”，甚至以“天才”自诩等等。这两种表现都说明对生物钟的学说缺乏了解。

既然人们的学习、工作效率与自身生物钟的运行关系很大，那末人们要想提高自己的学习、工作效率，就必须了解、驾驭自身生物钟的运行规律。当知道自身生物钟运行在低潮期、尤其处于临界日时，就要自觉地调节自己的学习、工作，即要讲实效，而不要“拼时间”，不要不顾效益地空耗时间和精力；而当知道自身生物钟运行在高潮期时，则应争分夺妙，力争取得最佳、最高的效率。

当然，由于受客观条件的制约，有的人不可能自由支配自己的学习、工作。这就要求有关领导者、管理者注意这个问题。如

何结合每个人的生物钟运行规律，合理地安排其学习和工作，这应该成为现代管理活动中的一个重要课题。这个问题解决不好，不但会造成浪费，而且会造成事故、灾难等。

3. 生物钟与医疗保健

人患病的原因是多方面的，但从发病时间上分析，都有一定的规律；人死亡的原因也是多方面的，但从死亡时间的角度分析，也有一定的规律。探讨这些规律并据此开展医疗保健是项很有意义的工作。

（1）生物钟与患病。关于人的患病时间与生物节律之间的关系，国外学者早有研究，并指出人的发病时间多处于体力钟的的低潮期或临界期。为了证实这点，我国有些学者也进行过实例观察、分析。有人曾在医生的配合下，计算了1044名儿科“首诊”（不包括每次发病后复诊的）病孩的生物节律，结果有883例体力钟处在低潮期或临界期，占84.6%；三种生物钟都处于低潮期或临界期者共288例，占27.6%。相反，三种节律都在高潮期者只有77例，仅占7.4%。观察的结果与国外学者的有关结论相符合。

人的发病时间大都与体力钟处于低潮期或临界期相吻合，不是偶然的。其实，人的体力钟是机体各种器官协调状态的“综合节律”，而所谓“高潮期”就是机体（内环境）各种器官相对协调的时间和表现。研究证明，人体各器官、腺体、各个系统都存在各自的节律；这些节律的周期长短不等。只有这些多种多样的节律在“统一管理”下十分协调地运行，才能保障生命的正常活动。而体力生物钟则是各种各样的节律的综合反映。当体力钟处于或接近低潮期时，反映着各器官节律的不太协调，因而就容易患病；而当体力钟处于或接近高潮期时，则反映着各器官节律的比较协调，因而就不易患病。

（2）生物钟与死亡。人的死亡时间与三大生物钟的运行也有密切关系。有人曾对中外三千名著名学者死亡日的生物节律进行

计算，发现其中35%的人三种生物节律处于低潮期或临界期，56%的人两种生物节律处于低潮期或临界期；其中70岁以上的老人有80%的情绪钟运行到低潮期或临界期。

根据调查统计资料，人的死亡的年节律峰区有两段：秋季到冬季及冬季到春季的换季时间里死亡率为最高。一昼夜中死于4—6时之间的为最高。这是因为每年的秋至冬季、冬至春季属于年生物钟的“临界期”。而每天凌辰4—6时又相当于日生物节律的“临界期”。

下面是一些名人逝时时之生物节律状况：

姓 名	出生年月	死亡年月	体力节律值	情绪节律值	智力节律值
马克思	1818年 5月5日	1883年 3月14日	−27（临界期）	22（临界期）	−81（低潮期）
恩格斯	1820年 11月28日	1895年 8月5日	0（临界期）	97（高潮期）	−62（低潮期）
列 宁	1870年 4月22日	1924年 1月21日	−40（近临界期）	78（高潮期）	54（低潮期）
孙中山	1866年 11月12日	1925年 3月12日	100（高潮期）	−78（低潮期）	−46（低潮期）
毛泽东	1893年 12月26日	1976年 9月9日	82（高潮期）	−90（低潮期）	75（高潮期）
周恩来	1898年 3月5日	1976年 1月8日	98（高潮期）	22（临界期）	−62（低潮期）

上表中除毛泽东特殊（只有一种生物节律处于低潮期）外，其他人逝世时均为两到三种生物节律处于低潮期或临界期。

有人对著名科学家哥白尼、胡克、帕斯卡、奥托、富兰克林、库仑、安培、基尔霍夫、麦克斯韦、贝尔、汤川秀树、惠更斯、达伦、欧奈斯、老布拉格、居尔劳姆、赫兹、佩林、包威尔等人逝世时的生物节律作为计算，发现他们的三大生物节律全都处于低潮期或临界期。

人们所熟知的爱迪生、牛顿、瓦特、布朗和爱因斯坦等，他

们逝世时的生物节律都有两种处于低潮期或临界期。

经过对世界名人逝世日的大量统计，发现两种生物节律都处于高潮期者仅占7.5%，而三种生物节律都在高潮期者则仅占1.5%。

了解上述规律，对于病人的护理、医疗显然都有意义。它提示护理者和医生，在病人三大生物节律处于低潮期、临界期时，应格外小心，防止病人在这样的时间逝世。当然，要真正做到这一点，是与提高医疗保健和护理水平分不开的。

(3) 生物钟与临床诊断。生物钟理论对于临床诊断具有重要的指导作用。既然人体存在着各种不同的生物节律，既然人体患病与这些节律的失调有关，那末医生在临床诊断时掌握就医者的生物节律变化，对于正确的辩证施治就是十分重要的了。正在兴起的时间诊断学就是在研究正常节律的基础上，专门研究有机体随着疾病的发生而引起的节律性紊乱的理论。节律性紊乱，就是节律的周期性改变。如心肌收缩加快，呼吸频率增加等等。

时间诊断学与传统医学（包括西医）在观念上的重大不同之处是：后者不考虑时间节律，只是依靠随机检测之指标与正常范围或正常值相比较来寻找诊断之依据。而时间诊断学则认为，在很多情况下，正常范围和正常值是靠不住的，只有选择更能如实反映机体状况的节律作为指标，才是科学的，才便于在定性分析时也进行定量分析。

目前在欧美、日本等国，已在临床诊断中使用不同性能和用途的监测仪。这些仪器可以连续24小时记录EEG（脑电图）、ECG（心电图）、T（体温）、P（脉搏）、R（呼吸）、BP（血压）、EMG（肌电图）并自动地每间隔几秒便打印出来。通过观察这些仪器所指示的变化，结合人体生物节律的运行状况，就便于作出科学的诊断了。

事实表明，某些疾病，在明显的临床症状发生之前，病人自

已感觉不到，医生按常规手段诊断，也往往诊断不出，而实际上病已侵入人体，只不过尚未表现出明显的症状罢了。这与病人的生物节律及就诊时间都有密切关系。如高血压患者每次上午去量血压，都可能“正常”。因为人的血压也呈现出节律性的变化。

病人的许多检验指标与采样的时间和季节均有密切关系，诸如白细胞数、血红蛋白含量、血小板数、出凝血时间、血浆复钙时间、血块收缩时间、淋巴细胞绝对数、血清（浆）蛋白总量、谷丙转氨基酶、血（尿）电解质、血脂等等，都会随时间发生一定的升降。现代研究已经证明，有的呈似昼夜节律；有的具有季节节律（年周期）或星期（7日）节律，而有的生化物质的节律尚在研究之中。“人体没有任何生化物质（量）是没有节律的”。这话正在日益被证实。

近年来的研究发现，丘脑下腺、脑垂体、甲状腺、胰岛器官、性腺、肾上腺等均存有生物节律，包括昼夜节律和周年节律。如科研人员在观察了甲状腺功能试验三周年节律后，得出下述结论：

A. 在个人内部甲状腺激素浓缩仅维持在极小的范围；

B. 把甲状腺激素检测结果与“标准变化幅度”（所谓正常范围）对比分析，很可能导致错误判断；

C. 尽管个体内部的变化有限，甲状腺激素浓度与季节有关的变化还是很明显的；在冬季的几个月里明显地高于其它季节；

D. 上述变化反映出丘脑下腺、脑垂体、甲状腺对周围环境温度的一种中介反应。

这些显然都为时间医学的产生和发展，提供了需要和可能。

生物钟不仅与诊断有关，而且与疗效有关。因为药物的疗效，固然与其性能有关，但也与时间有关。一位科学家将300只病鼠分成几组，分别在不同时间用药，结果上午5点用药的有52%痊愈，而在上午8点服药的只有16%康复。这种疗效的差异，显然与老鼠体内生物节律运行的时间不同有关。

人体也是如此。同一药物应用在同一病者身上，因用药时间不同，其疗效也不一样。心力衰竭者在夜里使用毒毛旋花子甙，疗效较其他时间显著；糖尿病人在早晨4—6时服用胰岛素抗糖尿病制剂，疗效尤于其他时间服用。常用的消炎止痛药消炎痛的昼夜节律很明显：早晨8时用药作用较强，而在晚上8时用药则效果较差。

青霉素治疗效果的最佳时间是黄昏或晚上，而人们往往把注射时间安排在上午9—11点，下午2—5点，是多么不科学！

药物的治疗作用不仅有昼夜节律，而且有年节律。如消炎痛，二月份用药，其昼夜节律很明显，在六月份用药则不明显了。

国外学者认为，在疗养过程中运用有关生物节律的知识，可取得最佳效果。如使高血压患者在下午14—19点之间洗麻黄氯化钠浴对降血压有好的效果。因为病人此时体内正在自身维持和稳定血压。

我国中医学界对时间医学的研究已取得了很大进展，比如正在得到应用和推广的“子午流注”和“灵龟八法”，就是根据日、月、星四时八节之时序，按照人体十二经脉，在昼夜的循环中根据盛衰的时机施以针刺治疗，比常规取穴治疗取得了显著的疗效。这当然也证明了祖国医学的宝贵遗产如经络学说，是经得起历史和科学实践的检验的。

（4）生物钟与护理、保健。既然人的患病、死亡、诊断与疗效等均与生物钟的运行有关，那末，对于护理者来说，掌握病人的生物钟运行曲线自然是很重要的。在病人生物钟运行到低潮期、临界日时，应比平时更宜多加关照；护理者应与医务人员配合，在这时特别注意病情的变化，并及时采取防治措施。在用药时，也要根据生物节律的变化，在疗效最佳的时间用药。许多医院已这样做了，并已取得显著成果。

“不治已病治未病”，“防重于治。”毫无疑问，如果不论医者

和被医者都运用生物钟理论来指导自己的生活、工作，在生物钟运行到低潮期、临界日时，都提醒自己和对方格外留心，而在一旦患病之后，又努力按照生物钟的理论和体内节律的变化而就诊、用药，那末，这肯定会对保健、养生带来很大裨益。

当然，由于受科技发展水平的限制，目前人们对于人体生物钟的认识、掌握，不论在广度和深度上都还处在初级阶段，对许多生物钟的运行状况及机制尚缺乏了解，因而对于它们与医疗保健的关系自然也缺乏认识，所以，人们在今天尚不可能完全按照人体生物钟的运行规律的客观要求来开展医疗保健工作。但是，既然人类已经认识到这样做的必要和可能，那就肯定能以不懈地努力向着这个方向前进。

七、寿命钟

“有生必有死，早终非命促”。陶渊明这句诗虽然是对人来说的，但这句话却适用于一切生物，乃至宇宙万物。宇宙万物，无一不具有一个生长壮老已的过程，只是其具体周期和表现不同而已。

说到这里，人们自然会提出一个问题：难道万物都有“生命”？难道非生物也有“生命”？这要看从什么角度来理解“生命”。其实，对于“生命”，可以（而且事实上也是如此）从广义和狭义两个角度来理解。

从广义上来理解，万物都有个产生、发展和消亡的过程。“生命”即指一定形态的事物生存的时间（过程）。例如，当人们谈论地球、太阳等自然物的年龄时，实际上就是从这样的角度来理解生命的。宇宙间没有永恒存在的事物，万物都有个生、灭的过程，所以若从这个角度来理解“生命”，万物都具有“生命”，也即有个“寿命”问题。

从狭义上来理解，生命是蛋白体的存在方式；而取任何某一存在方式的蛋白体总要表现为产生、发展和灭亡的过程；生命指的就是这一过程。当人们区分生物与非生物时，恰恰是从狭义上来理解“生命”的。人们一般这样来确定生物与非生物的区别：(1) 生物一般都含有原生质（没有原生质的病毒属于个别）；(2) 生物表现有应激性（即对环境变化的反应）；(3) 生物能生长；(4) 生物能自我繁殖。

在这里，我们当然是从狭义上来理解生命并研究与其有关的“寿命钟”的。

(一) 谁主寿夭

生物，从在高倍显微镜下才能观察到的微生物到恐龙、大象等庞然大物；从转瞬即逝的小生物到能活达几千年之久的松柏神龟，都有一个生长壮老已的过程；其区别仅在于周期的长短和表现具体形式的不同。

当我们观察生物界时，会发现：每一物种的寿命长短不尽一致；而在同一物种内，虽然也有寿夭之别，但其基本寿命却大致一样。比如，家畜（牛羊狗等），其寿命一般为十几年、几十年，不可能再长；而龟的寿命除个别情况外，则一般为几百年、上千年。人的寿命，最长不过百余岁、二百多岁，要活几百岁、上千岁，在目前条件下不大可能。

“神龟虽寿，犹有竟时。”（曹操：《神龟寿》）有的生物纵然活上几千、几万年，而终究还是要死的；世上不存在长生不老、永生不死的生物。生生死死，一切生物都是如此。

但是“天公”似乎不公！同为生物，为什么有的只存活几分、几秒，而有的却长达数千年、上万年？生物之寿命为什么会有如此巨大的差别？导致这种差别的原因是什么？这些原因能不能改变？而同一物种的个体寿命又为什么有个基本的指数、上限，即似乎有个钟在哪里运行？而这种钟运行的节律又是由谁决定的？这

种节律可否改变？

（二）生长衰老机制

任何生物，即使其寿命再长，也终要走向衰老、死亡。衰老是一切生物必然发生的过程，是生物界的普遍规律。

每一个人都要经过生长、发育、成熟、衰老和死亡的过程。据估计，人体由50万亿个细胞构成。如果从任何人身上取出细胞，在实验室里进行培养传代，根据能够传递的代数就可以知道供细胞者是老人、青年还是婴儿。人体内各种细胞的寿命是不同的。血细胞可以不断破坏又不断新生，保持着动态平衡，而神经细胞和心肌细胞却一旦形成就不再分裂，死一个、少一个，当数量少到危机功能时就影响到个体的生存。近年来对大脑衰老方面的研究表明：大脑的衰老是个缓慢的发展过程，据说30岁就开始了，每天约有10万个细胞死亡（脑细胞共有140亿个之多），到了60岁以后便急转直下；活到70岁，脑的重量相当于他本人青年时期重量的95%；到了80岁减少到90%；到90岁减少到80%。根据神经化学研究还发现老年人脑细胞轴突末梢合成的化学递质减少，合成核糖核酸（与记忆有关）的能力有所减弱；还有脑组织的水分、蛋白质、脂肪的含量和更新率，都是随着年龄的增加而逐渐降低的。老年人的大脑萎缩和智力减退是自然规律。有的人活到八、九十岁，头脑还清楚，但毕竟是少数。大多数人活到八、九十岁，大脑功能便开始衰退。脑细胞的衰老和死亡，绝大部分是由于患病的结果。

人的外形及器官功能的衰老，也是以相同的速度进行的。有的人发白齿落，但体力和精神尚好；有的人耳聋眼花，但脏器功能不错。老人的体内脏器，绝大部分逐渐萎缩，从而导致一系列生理功能的改变。其中以胸腺发生得最早、最明显，再加上脾脏的萎缩，使人体的免疫功能降低。其他如由于心肌收缩力减弱，心搏出量减低，心率变慢。由于动脉硬化，血管弹力减低，外周阻

力增加。一般老人血压略高特别是收缩压增高较明显。老人肺功能的变化也较明显，主要是肺活量减少。消化系统由于各种消化酶分泌的减少，消化力减弱，容易出现消化不良及便秘。由于脑血管硬化，脑血循环缓慢，脑血流量降低，神经传导速度减慢，因而老人容易头晕、记忆力减退，注意力不易集中，反应比较迟钝，生理睡眠时间也缩短，有些老人还容易出现尿失禁、怕冷、怕热、容易感冒、中暑、疲劳、腰酸腿痛……总之，衰老是体内各种结构和功能衰退的综合表现，主要是体内储备力减少，适应力减退，从而导致抵抗力降低。

衰老是不可抗拒的自然规律。长寿不等于长青，更不等于永生。随着医疗科技的发展，无疑会使许多人免于早夭，寿命大为延长，但不可能超过最高极限，更不可能永葆青春。现代医学科学已揭示出，衰老是在个体生长、发育到达成年以后，个体自然死亡（尽天年）以前发生的一种生物学过程，伴随这个过程的是机体内发生功能性、器质性和组织结构的衰退性变化，使人体功能的调节和对内外环境适应的能力降低，因而使机体逐渐衰老。

导致人的机体衰老的起因是什么？迄今尚没有一种学说能圆满地回答这一问题。目前关于衰老起因的较新学说有以下几种：

1. 脑衰说

持脑衰说的人认为，衰老并不发生于细胞中，而是发生在大脑中。脑细胞是人体细胞中分化度最高的细胞，不能再生。自出生之后，脑细胞只会减少，不会再增加。从30岁开始，每天有10万多个脑细胞死亡。到一定年龄之后，人脑细胞神经轴突末梢合成的化学递质减少，合成核糖核酸的能力减退，脑细胞的各种代谢率下降。

有一种观点认为，脑成长得快，衰老也早。脑在胎儿期即发育很快，大大快于形体，到6个月时脑重已达成人重量的一半。出生后，脑的成熟比身体快得多，到达儿童期脑重量已接近成人。儿

童头部显得大就是这个原因。

1976年，国外研究者发现大脑有“衰老控制中心”，存在于下丘脑及脑垂体。下丘脑是人体的重要调节中枢。它通过脑垂体遥控人体的各种内分泌系统，从而维持内外环境的平衡。一旦这个衰老中枢“失职”，人体内分泌功能及各种生理功能都将发生紊乱而遭致衰老。所以，他们认为下丘脑是人体的“衰老钟”。美国一学者还通过试验推测脑垂体定期释放一种激素，称之为“死亡激素”。这种激素会阻止人体细胞利用甲状腺素，导致蛋白质代谢异常而发生衰老。他切除老鼠的垂体，但喂予各种脑垂体激素，待原来已分泌的“死亡激素”从体内排出时，老鼠的寿命便得到延长。

还有的学者认为，大脑细胞空间最容易受到褐脂物的堆积，衰老开始时脑细胞空间已被占据了一半，从而影响脑细胞的代谢而致衰老。有的学者还认为，脑细胞的生化代谢容易减退，脑血管壁易被脂质沉积而形成硬化。如此种种，都认为大脑是衰老的主要根源。

2. *神经内分泌说*

内分泌系统是人体的重要调控系统，因受下丘脑、脑垂体控制，故又称为神经内分泌系统。神经化学的研究表明，随着年龄的增加，脑细胞中的褐色素在增加。褐色素是脑细胞的一种代谢产物，对于大脑自身的正常活动毫无关系。在初生婴儿脑中，几乎没有这种色素。以后开始出现并逐渐增多。到60岁时，其含量已十分可观，竟占据细胞内一半以上的空间，从而影响脑细胞的正常功能。由于神经系统在机体内外环境的调节上起主导作用，如脑细胞大量死亡，褐色素含量增加，则使其调节功能降低，内外环境的平衡状态遭到破坏，衰老也就发生了。

脑也是内分泌引起衰老的中枢。事实和实验表明，内分泌机能紊乱和减退与衰老有密切关系。内分泌系统包括脑垂体、肾上

腺、甲状腺、胰腺、性腺、胸腺等，无论其中的任何一个腺体发生功能减退，均会引起整个内分泌系统紊乱的连锁反应，从而诱发生命的衰老。有些低等动物如蚕蛾、苍蝇等在产卵后不久便死亡，说明性腺分泌与生命关系很大。当女性摘除卵巢或闭经后很易发生动脉粥样硬化症，但当给以雌激素治疗后便有明显好转。说明激素分泌的减少与衰老有密节关系。男性的性腺分泌机能也同样伴随年龄的增长而降低。人到老年之后，甲状腺素的分泌减少，而且利用率降低，因而往往表现出基础代谢低下，有肥胖倾向等甲状机能不足的表现。老年人的副肾皮质激素之一的氢化可的松分泌量也有所下降。总之，内分泌的失调、减少等，是导致衰老的重要原因之一。

3. 自身免疫说

一切生物都努力保护自己。这通常表现为：一方面使自身免受强大生物或自然灾害的吞噬；一方面防御微生物侵入体内。人们通常把人体对外界微生物的抵抗力称为“免疫性”。“免疫性”的基础是生物个体分辨什么是“我”，什么是“非我”的能力。这能力对于生存的关系极大，因为当有害微生物如细菌、病毒、癌细胞出现时，身体能及时地识别它们并加以清除或消灭。人类与疾病作斗争的历史表明：第一次将人类从大规模死亡中拯救出来的手段正是免疫。中国人首先采用的人痘苗，以及英国医生琴纳发明的牛痘，都是借助免疫作用而使千百万人免遭天花的威胁。到目前为止，许多传染病采取免疫性注射的预防方法，收到了明显的效果。

关于免疫与衰老的关系，科学家们早就开始探索了。在人体的胸膛正中，有一胸腺——位于胸骨后边。人在幼年和青年时，胸腺肥大而结实，40 岁后开始萎缩，最后甚至全然变成一堆脂肪。经研究发现胸腺原来是个“军训中心”。血液带着成千上万个红细胞和白细胞流经这里，其中的淋巴细胞受到“军事训练”，被武装起

来成为具有免疫功能的淋巴细胞，又称为“T”细胞。T 细胞的具体免疫功能可以概括为十个字：“识别”、“杀伤”、“记忆”、“抑制”和“辅助”。“识别”即认识能力，T 细胞表面有受体，能专一地分辨“我”和“非我”。对不属于“我”的“非我”，一经发现便杀伤，所以 T 细胞被称为抗菌和杀癌的先锋。T 细胞还有“记忆力”，若干时间以后重遇过去的“入侵之敌”，仍能及时辨认，奋勇作战，作用很快，效率很高。T 细胞的“抑制”和“辅助”功能犹如武装起来的警察，能干预 B 细胞的功能。B 细胞是一群不经过胸腺的淋巴细胞，能分泌抗体。有的抗体对人体健康有益，而有些抗体会杀伤自己体内的细胞。老年人往往因 B 细胞分泌这类抗体过多，从而会形成一些与自身免疫性疾病有关的病症如关节炎、支气管炎、糖尿病等。T 细胞的“抑制”和“辅助”功能有助于调节 B 细胞的抗体的分泌。

人随着年龄的增长，渐渐会出现胸腺萎缩，T 细胞减少且功能衰退，因而到年老时往往导致 T 细胞缺陷，从而引起衰老。如果能找到某种方法防止胸腺萎缩，防止 T 细胞减少的话，那末无疑对防止、延缓衰老起一定的作用。

4. 遗传基因说

根据家族长寿和同卵生长寿分析，证实了寿命可以通过基因遗传。人们通过考察了解到，人的寿命长短不仅与家族嫡亲有直接关系，而且以母亲、祖母的寿命影响较大，说明个体寿命之长短是由生殖细胞的性染色体把遗传基因信息通过亲代向子代传递，并受遗传基因严密控制的。

从种系寿命来说，不同的生物种系有不同的寿命，并且每一物种都存在着固定的生命极限。如人可活百余岁，龟可活上千、几千岁，而鸡则只可活 30 岁，狗只活 20 岁，小鼠最多能活 3 岁。这些规律性的特征说明物种的寿命都与遗传密切相关。

当然，至于控制生物寿命的遗传基因是否存在？怎样存在？至

今还是难解的谜。许多科学家在力图揭破这个谜。

瑞士巴塞尔研究所的瓦尔特·格林，用抑制基因方法让果蝇推迟衰老。他认为衰老属于衰老控制机制的调节基因。他在这种基因中加进一个分子，这种分子在温度稍高于实验室的常温条件下，能冻结调节基因的功能。先分离出调节基因，然后注入控制分子，再将这种基因移到果蝇的卵中，就能影响一大批新生的果蝇。试验分为二组，第一组给予常温，第二组稍高于常温。结果第二组稍高于常温下的果蝇寿命延长 40%。其机制在于注入控制分子，使之抑制主管衰老进程的基因功能。这一试验说明，控制衰老的基因是存在的，并有人为调控的可能

5. 蛋白质衰变说

这一学说认为，生命衰老的主要根源在细胞质，即蛋白质的改变，而不是细胞核。有的学者认为衰老的产生在于核蛋白对基因的失控。他们认为组蛋白的核蛋白可以抑制全部基因的活性，在一般情况下，有 90%的基因被其制约。当细胞衰老时，非组蛋白发生变化，激活了那些平时不用的基因，从而使基因泛滥，生命很快趋向衰亡。

1963 年，Orgel 氏提出蛋白质合成差错致衰老说：在蛋白质的合成过程中，无论哪一个环节发生差错，包括 DNA 的复制，DNA 的转录（mRNA 信使核糖核酸的四个碱基把遗传密码翻译于 28 个氨基酸上）即氨基酸复合，氨基酸嵌入蛋白质错误……都可能导致不能合成正常蛋白质。所产生的异常蛋白质逐渐堆积在细胞内，致使细胞功能不能正常活动，终至衰老。前苏联学者麦德维德夫也持同样观点。他发现氨基酸错排，导致异常蛋白质的堆积而致衰老。美国洛克菲勒大学的细胞生物学家尤金尼亚，发现人老化时会出现一种特殊的“衰老蛋白质”存在于人体结缔组织细胞中。这种变性蛋白质的出现可以说是衰老的信号。

早在 1924 年，国外有的学者提出蛋白交联学说，发现伴随人

的年龄的增长，蛋白胶体异常交联增多，使组织变硬，细胞通透性降低，酶活性下降，细胞失去弹性而发生老化。后来又有人提出交联破坏作用甚至可能发生于细胞核的DNA上，引起DNA双股结构的股间交联，从而使大分子失去正常作用，最终导致细胞衰老。

6. 细胞分裂说

持这种观点的人认为，人体的成长在于细胞的不断分裂，一旦发育到某种程度之后则终生不再分裂，随后逐渐老化而死亡。1961年，美国学者海弗利克(Hayflick)从人胚肺二倍体成纤维细胞的实验中发现，细胞分裂的极限是50次，分裂周期为2.4年(即每2.4年分裂一代)，称为海氏极限。海氏认为到成人时，细胞已分裂40代，到70岁时正接近50代。从胎儿中取出的细胞可分裂50次左右，而从20岁以上的成人体上取得的细胞，则只能分裂20次左右便发生衰亡。说明人的寿命长短取决于细胞分裂的次数和周期。其他生物也是一样。如太平洋的一种海龟，其细胞可分裂72—114次，寿命通常为250年，而小鼠的细胞只可分裂14—28次，故寿命一般为3.5年。按海氏理论计算，人的寿命通常应为120岁(50×2.4=120)。

随着医学和人体科学的进展，海氏理论正受到挑战。如日本东京大学医学教授多田富雄，在对细胞分裂的研究中，已突破海氏极限。他观察到人体细胞近乎无限地反复分裂，超过海氏极限后仍可分裂7年之久。

另外一些国外学者也对海氏极限提出质疑。他们发现在人的二倍体成纤维细胞群中，有一种特殊细胞以一定的概率出现，能影响海氏极限。这种转化了的“不死细胞”并能不断增加，可惜常被人体免疫细胞破坏掉。为什么人体免疫系统要消灭这种能改变细胞分裂极限的细胞？人们尚在探究之中。

7. 自由基说

这是在分子生物学基础上由哈曼首先提出的一个衰老机制学说。这一学说认为在机体代谢过程中必然会产生一些自由基。由于自由基带着奇数电子，有高度的自由能和强氧化力，故易产生过氧化基和羟基，易与蛋白质、核酸、脂肪等物质发生过氧化反应，使蛋白质严重变性，对机体产生不良损害作用，从而引起衰老。

8. 溶酶体膜损伤说

细胞中有一种结构叫溶酶体。它基本上是一个囊泡，含有几种以上的消化酶，能分解消化细胞内物质，如蛋白质、核酸和多糖类。经研究证明，生物体在老化过程中，溶酶体的膜容易发生损伤，导致溶酶体破裂分解，释放各种高浓度的酶类，使得细胞自身的某些内含物被溶解体消化分解，从而导致细胞死亡。有人研究缺氧可以导致溶酶体破裂，过量的维生素 A 可以引起溶酶体释放，从而引起细胞死亡。

9. 衰老色素说

许多年来，很多人一直认为衰老与衰老色素有关。经研究证明，这种衰老色素就是类脂褐色素。有人认为这种物质在细胞内不断蓄积，与时俱增，因而妨碍了细胞的功能，引起衰老。神经细胞和心脏细胞中均含有这种衰老色素。它们伴随年龄增长而呈比例地增加，从而促人衰老。

10. 体细胞突变说

科学家们以大量的实验证明，体细胞发生突变是引起衰老的原因。这种变异主要表现为细胞中出现异常染色体。从人类末梢血的白细胞的染色体分析表明，老年人的异常染色体发生率明显增高。

总之，对于人为什么会衰老的原因、机制，是目前科学界、尤其医学界普遍关注并在下大气力探究的重大课题，迄今提出的假说很多，但各有侧重。衰老毕竟是一些综合因素共同作用的结果。

其中起主要作用的还是机体的内因。各种因素相互作用，相互制约，很难区分原发的和继发的衰老变化。对于这样一个多因素的交变过程，只有通过大量的科学实验，通过多学科的通力合作，才能最终地揭开衰老之谜。

（三）寿命钟

寿命钟说也是力图探究、说明衰老原因和机制的一种假说，鉴于这一学说在诸假说中具有特殊意义，所以单独提出来介绍。

1. *藏在细胞内的“寿命钟”*

在观察每一具体物种的生长消亡过程时，人们发现这样的规律：除个别因素起作用而导致灭亡的外，一般其寿命总围绕某一上限浮动。于是，科学家们据此提出一种假说：细胞里可能藏着一个小小的“寿命钟”，控制着细胞的分裂次数和周期。各种动物细胞内的“钟”是不同的，甚至同一物种的不同个体的“钟”也有所不同。有人认为这种“钟”，是在受精卵受精的瞬间，也即生命发生的一刹那间编好了生命密码，是种系进化的结果，个体无能力控制。尽管个体寿命可有长有短，但绝不能超出种系寿命的上限，就是说，不同种类的动物有不同的“天寿”。有人认为衰老从受精卵就已经开始；人一生来就开始衰老了，因此认为衰老是与生命进程同行的；有人认为衰老是在生长期停止后才开始的。

科学家们确信，衰老发生于细胞内。人体大约有60万亿个细胞组成，因而衰老必然呈现出一种全面性的大幅度的缓慢演进过程，而不是局部、骤然间发生的。人们确信，“寿命钟”存在于细胞核的染色体内。如果把细胞在液氮中冻结起来，降到摄氏零下200度，细胞内的“钟”就会暂时停止走动。待解冻后，细胞的“钟”会依所剩次数继续走下去。显然，冷冻的期间，无疑会成为细胞寿命的延长时间。所以，在某种程度上说，只要让细胞处于长期的冷冻状态，就可以长期维持细胞的生命。这一实验蕴涵着极其深远的意义和价值：它为延长寿命、延缓衰老提示了方向。人

们自然会联想到，不单是细胞，即使低等的小动物，乃至人，都可以在液氮冷冻态中保存，以求延长生命期限或延缓衰老过程。生物学家目前正在致力于将人体器官和组织乃至整个人体冻存起来，并已取得可喜的进展。可以预言，随着科学和技术的进步，不仅人体的器官和组织可以长存，而且人的寿命也可以延长，达到寿命“要时用，不要时就关闭”这样一种令人神往的境地。现在已有人在这样做了：国外有人将因患不治之症而面临死亡的患者，迅速冷冻密闭保存，等到科学发展到能变“不治之症”为可治之症时再让其复苏。

另外，有的生物学家把长寿鼠的细胞核移植到短寿鼠的细胞核内，短寿鼠竟能延长寿命。这说明：第一，衰老很可能是受细胞核内的寿命钟所控制的；第二，可以借鉴这种方法延长人类的寿命。

2. *寿命钟的制约机制*

人们不仅在探究潜藏在动物体内的寿命钟，而且在进一步探究寿命钟运行的机制和原因，迄今已提出如下学说：

其一、细胞分裂次数和周期说。这一学说认为，寿命钟既然潜藏于细胞内，那细胞的寿命当然就是寿命钟的决定因素了。每一具体物种的细胞分裂次数和周期不同，它们的寿命钟运行频率和周期自然也就不同。比如人，按海弗利克说法，细胞分裂的次数是 50，周期是 2.4 年，所以人的寿命钟在运行过程中也自然表现出类似的情形，其运行的上限有：2.4 年×50＝120（岁）。

按照这一学说，要想改变寿命钟，要想延年益寿，就必须先改变细胞分裂的次数和周期。

其二、生长期长短说。持这一学说的人认为，哺乳动物的寿命取决于其生长期的长短。换言之，动物的寿命钟是由其生长期所决定的。一般而言，寿命为生长期的 5～7 倍。如人类的生长期是 20～25 岁，因此人的寿命钟的运行的上限应是 100～175 岁。

按这一学说，欲使人延年益寿，就可以从延长人的生成期入手。

其三、性成熟期长短说。有的学者认为，寿命钟运行的长短是与性成熟期的长短相关联的。哺乳动物的最高寿限（即寿命钟运行的上限）约为其性成熟期的 8～10 倍。拿人类来说，其性成熟期为 14—15 岁，因而人的寿命钟运行的最高限是 112～150 岁。

按这一学说，延长人的性成熟期，便可以起到延缓衰老、延年益寿的作用。

其四、变易系数说。前苏联学者阿列克赛·日尔蒙斯基于 1983 年提出自然界演化的变异系数即宇宙变异系数为 15.15，人生每 11 年要发生一次大变异，因而人的寿命钟的上限应为：11 年×15.15＝167（岁）。

上述这些学说，虽然尚未完全得到科学实践的证实，但均有一定的道理，而且其主旨都是为了探明影响寿命钟运行的原因、机制。

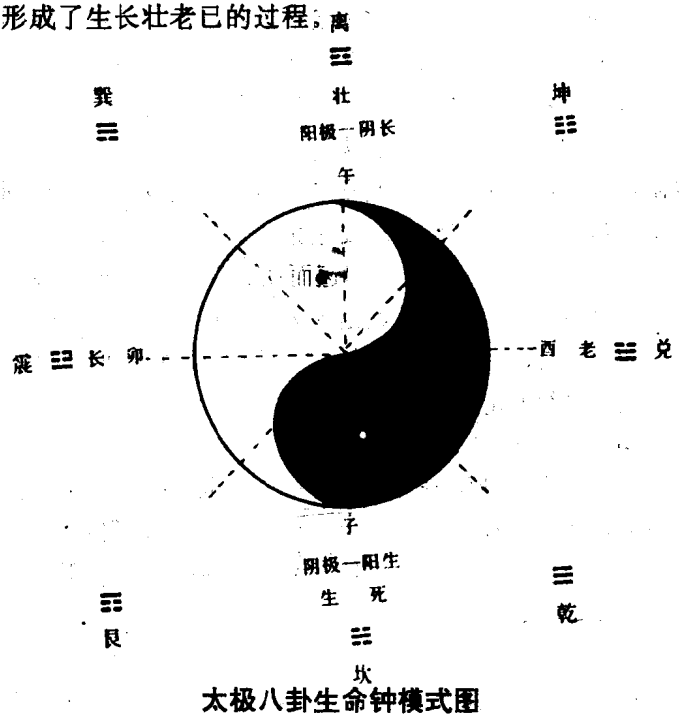
3. 太极八卦生命钟

这是杨力女士在其著作《周易与中医学》中，借鉴中国古代有关学说，第一次明确提出的关于寿命钟运行原因和机制的学说。她指出，人的生命过程是一个太极八卦阴阳消长的过程，也即呈现着一个太极八卦生命钟的固定模式。从出生到死亡，寓含着阳长阴消、阳消阴长的过程。

人出生后，自子时，阳气逐渐生长，到卯时阳长加速，阳盛极时则相当于太极图的午时；午时阳极——阴生，至酉时，阴气生长加速，衰老来临，到子时阳气渐亡阴气盛极，死亡将至。见“太极八卦生命钟模式图”。

根据太极阴阳消长理论，衰老与死亡是生命必然出现的、不可避免的过程。阳生意味着生命的开始；阳生之后必然出现阴长，阴气充斥势必导致阳衰从而使生命衰亡。阴盛阳必衰，阳盛阴必

弱；阳与阴、生与死，既对立又统一，在一定条件下又相互转化，从而形成了生长壮老已的过程。



太极八卦生命钟模式图

太极生命钟强调生长衰老是按照从阴极——阳生之后的太极生命涵数展开的，生长衰老的过程遵循的是一个太极生命钟的过程。这与上述关于寿命钟的观点是一致的。

根据太极生命钟理论，阳极——阴生，提示衰老开始于阳极，也就是太极图的午时。从后天八卦而言，则始于离卦。离卦为阳之极，阳极则阴生，故《易经》离卦的卦辞云："日昃之离"。日昃即太阳偏西，表明阳极——阴生，阳气渐衰。

人生如同一个太极钟或八卦钟。按照这一理论，衰老应开始于阳极——阴生阶段，即人的中年，30—50岁。从午时到酉时，虽然阳渐消阴渐长，但占优势的依然是阳气，只有到酉时以后，阳

气才处于劣势，于是从酉时开始，衰老大幅度加速，到子时衰亡。

这一理论启示我们，既然衰老的起始时间是阳极，说明只要延长阳极期以前的任何阶段，使阳极盛期推迟，则可以延缓衰老。因此，人在中年以前要注意尽量减慢细胞分裂的速度。但许多人往往意识不到这一点，在中年以前，过用阳气，使细胞分裂加快，导致阳极期提前到来，从而使衰老早至。如过度操劳，长期超负荷劳动或运动，体力或脑力过度紧张、劳累，早婚、早育，房事过多等等，均可导致细胞分裂加速而使衰老早至。许多体坛名将、艺坛明星之所以衰老得快，就是因为在壮年之前过度兴奋、过度劳累之故。所以，在中壮年以前，注意防止超过生理限度的劳作，对于防止和延缓衰老，是很要紧的。

4. 寿命钟的调拨

太极八卦生命钟学说，可以说是一种带有中国文化特色的揭示生长衰老奥秘的理论。这一学说的核心或实质是阴阳消长理论。人体中的寿命钟可以说是人在其一生中展现的最大的阴阳消长周期。人的前半生，呈现为阳长阶段；后半生为阴长阶段。阳长为生命的开始、壮大；阴长为生命的衰老、结束。按阳极则阴生的理论，阳极的时间越往后拖延，则阴长的时刻也就越来得晚。这样便很自然地为关于延长生长期则可以延长寿命的学说提供了理论基础。如果能在生长期阶段控制细胞的分裂次数及延长细胞的分裂周期，则可以达到推迟阳极到来的目的。《周易·离》："日昃之离"。《周易·丰·彖传》："日中则昃，月盈则食"。"日昃"表示日头过午，阳极而衰。以此喻人事，人到中年日过午，意味着阳消阴长，开始衰老。

随着生物学的飞速发展，生物体遗传基因中可能存在着的时空基因，将被应用于调拨寿命钟——人们将如同调拨日常用的时钟一样，按照需要，来调拨寿命钟。这当然不可能是无条件、无止境的，但无论如何，这一科学发展的前景会给人生，尤其给延

年益寿，增添现实而美好的内容。既然细胞分裂的次数和周期决定着寿命的长短，那末，如通过科学手段增加细胞的分裂次数和延长周期，那末生命极限肯定将会不断被改写，同样，还可以人为地控制动物的细胞分裂周期，使之加速或延缓生长，以适应人类的需要。比如，一年生动、植物，完全可以人工缩短其生长周期，使之变成一季生动、植物，以满足人类的需要。当然，也可以根据人类的需要，人工延长动、植物的生长周期，使一年生的动、植物变成二年、三年或更长时间生的动、植物。

总之，调拨生物钟、寿命钟，对于人类自身的发展，完善，实现自由而全面的发展来说，具有现实而深远的意义。人类将通过以科学的手段来调拨自身的生物钟、寿命钟以更好地实现和提高人生的价值，并将尽力通过调拨与人类有关的生物的生物钟、寿命钟，以帮助人类来实现这一目标。

（四）科学将使人长寿

上面所分析的制约生长衰老的原因和机制，多是从内因来讲的，这无疑是对的；但无论是人类还是其他动物，都是生存在具体环境之中的，都受到外部因素的很大影响、制约，因而在分析生长衰老机制时，不能忽视、轻视外因的作用。拿寿命长短来说，与遗传（内因）关系很大，但环境（外因）也很重要。以蜜蜂为例，工蜂和蜂王乃同一母所生，遗传（内因）是一样的，但工蜂只能残生 6 个月，而蜂王的寿命则长达 5 年，原因可能在于两者的食物不一样。人类一般不能活到正常的寿限而过早地死亡，往往也是环境造成的。所以，人类要使自己能活到正常的寿限（使寿命钟正常地起、止），就必须注意改造、改善环境。人们改造自然、改造社会的最终目的、实质，应体现在这个方面：即排除外部因素对人类生物钟、寿命钟正常运转的不利影响、干扰，使人人（而不是少数人，更不是个别人）得以安享“天年”。通观人类发展史，可以看到人类一直在向这个方向前进，并呈现出逐步加

快步伐的趋向。当然，这一进程由于受社会生产力和科学技术等发展的内在规律和条件的制约，也表现为一定的自然历史过程，而不是凭主观愿望就能改变、加速实现得了的。所以，人类在通过改造和改善外因来实现这个目标的同时，还必须着力在内因上下功夫。

从人体的内因入手来研究延缓衰老问题，到目前为止，主要有以下方法：

1. 更新细胞

这一方法基于对于决定寿命长短的物质在于细胞，而细胞的死亡决定着生命的死亡这一认识。更新细胞便可以更新生命，即赋予生命以新的活力。

(1) 更换细胞核。既然胎儿的细胞分裂次数远远多于老人细胞的分裂次数，那么把老人的细胞核取出，换上胎儿的细胞核，老细胞就会变得年轻，其寿命就会延长。

(2) 在细胞传代过程中加入某些生物质，可以增加细胞的分裂次数。如加入维生素 E，可使细胞的分裂次数由 50 次增至 120 次。这是因为维生素 E 抵消了细胞内引起衰老的“自由基”的积聚。加入某些血清也能达到同样效果。实验和研究表明，细胞中蕴涵的“寿命钟”天生的时限可用人工方法延长，从而预示着延长人类天年的远景。

(3) 在老细胞内注射新的细胞，可以赋予衰老细胞以新的活力，从而消除老化。国外有的医生将人和动物的胚胎细胞或幼儿内分泌腺、皮肤和脑细胞，注射到老年人体内，使一小部分人改善了衰老症状。阿根廷的报道说，有四千人接受细胞治疗，其中有些老人的皱纹变光滑了，白发转为黑发，而且动脉硬化、哮喘和糖尿病均有好转，出现返老还童的奇迹。

这些都表明，用更换细胞或注射细胞的方法来改变遗传是可能的。

2. 延缓大脑衰老

脑为人体之中枢器官，对生命活动具有重要调控作用。《内经》云："心者，君主之官也，神明出焉"，"五脏六腑，心为之主"，"主不明则十二官危。"脑是全身各大系统的总辖，抗衰老的重心应放在大脑上，只要脑不衰，其他部位就有希望了。同时，脑又是人体中衰老最慢的器官，脑具有巨大的潜力待开发。尽管一般人从30岁开始，每天有3—10万个脑细胞死亡，每小时有1000个神经细胞发生障碍，一年内有900万个神经细胞丧失，但到老年时，也只不过耗掉了脑细胞的20%，尚有80%的脑细胞处于未开发状态。而且，脑细胞可以再生。美国科学家冯利皮·戴尔门德通过老龄鼠试验发现在险恶而复杂的环境里（关在有猫威胁的地方），脑会长出新的神经根，能促进脑智力细胞发育的膜质细胞大量增生。

（1）在怀孕期和出生六个月内保障大脑健康成长。以前认为人类脑细胞的数目是在出生前决定的，一出娘肚子不再增加了。近年来的研究表明，神经细胞的有丝分裂可以持续到出生后六个月。也就是说，神经细胞在胚胎期和出生后六个月之间进行有丝分裂而不断增加，而细胞的增殖必须有蛋白质和核酸及一些辅助营养成分的充分供应。这就要求在怀孕期间，必须保证胎儿从母体吸取必要而充分的营养；在产后六个月内，必须保证婴儿在食物中摄取足够的蛋白质和核酸。这样才能保证婴儿的大脑皮层有足够数量的神经细胞，以利于将来的智力发育和开发。

（2）改善成人大脑的健康、营养状况。保持成人大脑的正常智力，延缓其衰老，主要取决于健康和营养状况。虽然年龄也有一定的关系，但不是决定性的。前几年，美国罗切斯法大学的两位科学家，解剖了15名刚去世的病人的大脑，其中5人为中年人，5人为正常老年人，5人为因衰老而死亡的人。他们运用自己特制的计算机控制电子显微镜，统计各人大脑中脑细胞的树突数、分

支和长度，发现正常老年人的脑细胞的树突数、树突长度和分枝数，都明显地胜过中年人，而树突最少的是因衰老死亡的老年人。这一发现表明人的大脑并不一定会随年龄增长而衰退，正常老年人的大脑甚至比中年人的还强些！如营养状况良好，大脑功能健全的人，具有十分惊人的记忆力、储存力。它记储的信息之多，可与一个大型图书馆的藏书相比，而且记储可以保持一生。所以，维护并尽力改善成人大脑的健康、营养状况，十分重要。

(3) 多用脑、善用脑，脑子越用越有助于延缓衰老。英国神经生理学家科基利斯和未勒认为，脑子用得越少，越易变老。脑子开始工作的时间越早，延续的时间越长，它的细胞老化的速度就越慢。这说明积极的脑力劳动，对任何年纪的人来说都是有益的。这两位科学家在详细分析大量统计资料后得出一个结论：上世纪中到本世纪中期，人脑的平均重量增加了，男人的脑重从1372克增至1424克，女人的脑重从1242克增至1265克。其主要原因在于人类对大脑的使用、开发是逐代增大的。

脑细胞越用越灵，合成的核糖核酸、蛋白质也越多。所以随着年龄的增长，体力的减退，人们可以减少体力劳动，但切不可减少脑力劳动，尤其不可怕用坏脑而不再用脑。否则，不仅不能延缓脑的衰老，而且反会加快脑的衰老。延缓脑的衰老的良方在于多用脑。当然，用脑在任何时候都要适度，不可过度，不可搞疲劳战术，就是说既要多用脑，又要善用脑。“过犹不及”，不充分地用脑与过度地用脑所导致的结果是一样的：都无益于大脑的健康、开发，无益于延缓大脑的衰老。

(4) 用某些食物如药物来控制脑细胞的衰老。有人认为脑细胞的衰老和死亡主要是由于褐色素的堆积，于是便想法通过防止和减少褐色素的堆积来延缓大脑的衰老。1974年有人用一种治疗老年性精神错乱症的药物给衰老的鼠注射，结果这只鼠脑细胞中的褐色素降低到25—42%；如果老鼠吃缺乏维生素的食物，脑细

胞中的褐色素便增加了。这给人们通过某些食物和药物来控制脑细胞的衰老，提供了借鉴。

（5）开发脑能。在某些人身上表现出的特异功能，如意念致动、透视功能等，实际上是脑能在一定条件下被开发、激化的结果。目前虽然只是表现在个别人身上，但不能就因此而下定论：说其他人不可能会产生类似的功能。有的人在练气功后才具备特异功能这一事实，说明在通常状态下，这种功能被关闭、束缚着。人的大脑有80%尚待开发，因此，脑的许多潜能并未被认识。原来认为左脑的特长在于抽象思维、计算，右脑的特长在于形象感受及艺术。但后来证明，右脑也同样具有左脑的思维功能，人们之所以在“潜意识”状态下如梦中能产生灵感、迸发出思想火花以至发明、创造，就是右脑在工作。所以右脑有待开发。左脑也是如此。左右脑的功能既相区别，又相勾通，在一定条件下也会转化。人们应该根据这样的原理来开发它们各自的潜能。总有一天人们会看到：人的特异功能不止表现在意识致动上，而且表现在抗衰老和其他方面；不仅为个别人所有，而且为越来越多的人所有。

3. 保持机体的完整性和稳定性

这一点对延缓衰老具有重要意义。而要做到这一点，除了靠神经和内分泌系统外，还有免疫系统。这三个系统的中枢器官是脑、脑下垂体和胸腺。它们是同源性器官，都是由上皮组织演化而来，关系密切。例如，用生长激素可以增强免疫反应，而用肾上腺皮质激素则可抑制免疫反应。同样，神经系统对免疫也很重要。如针灸治疗可影响免疫反应，能治疗传染病。所以这三个系统都与保持机体的完整性和稳定性有密切关系，对于抗衰防老、延年益寿都很重要。

4. 免疫抗老

T细胞（即受胸腺“训练”的淋巴细胞），具有维持寿命的能

力。把这种细胞注入短命的动物体内，就能延长它们的寿命。有人用小鼠作试验，居然使其寿命延长三倍。老年人接受年轻人的T细胞注射，将能提高免疫力，抵抗老年病，活得更长些。美国免疫学家麦克劳顿设想：从刚成年的人身上抽出T细胞冷藏，四十年后，当人衰老时，再把T细胞解冻，重新注入人体，就会使其退化的免疫系统重新活跃起来。因为这些T细胞是自己的，不会发生排斥反应，既安全又有效。另外，移植胸腺或注入胸腺活性因子可能也是一种免疫抗老的方法。免疫抗老的大门已经打开，人类通过免疫学的探索将为自己赢得应有的天年。关于这个问题，将在《免疫篇》中专门论及。

5. 调节阴阳

按照太极八卦阴阳消长理论，衰老是由于阴分的增长，阳分的消减所致。这里所说的“阴分”，当然不是指生理性的阴气，而是指病理性的阴分。阳主动，阴主静，病理性阴分的增长，主要包括阳性的动势减弱，阴性的堕态增强。如果通过某种活动、方式，能减缓、遏制这一进程，那就可以起到防衰抗老的作用。各种气功方法如果结合每个人的具体体质、气质等实际状况而科学地加以操练，则可以起到这个作用。气功的调心、调息、调气，实质在于调节阴阳，即调节阴阳的消长周期和进程，从而达到阻挡、减缓阳消阴增的进程，收到防止、延缓衰老的奇效。

关于具体气功方法，将在《防治篇》中细述。

总之，人体的衰老是自然规律，由其特有的原因和机制促成。这些原因和机制有的已经被揭示、认识，而有的尚未被揭示、认识。所以，在这样的条件下，要提出全面的、科学的防衰抗老方法，是不可能的。但是有一点可以确信：随着科学技术、尤其医学、生命科学和人体科学的发展，人类将越来越深入地揭示、认识导致衰老的原因和机制，并探究出越来越丰富、有效的防衰抗老的方法。人类不可能抗拒生长壮老已的规律，不可能企求长生

不老，但却完全可能延缓这个进程，通过改善这个规律发生作用的条件，达到防衰抗老、延年益寿的目的。

防衰抗老、延年益寿，这是人类的共同理想，是人人都渴望达到的目标。

毫无疑问，人类通过发展科学技术和生产力，在代代相传，逐步加速地向着这个美好的目标挺进。人类每向这个目标挺进一步，就向改造客观世界的广度和深度迈进一步，同时也向改造主观世界、人类自身的广度和深度迈进一步。随着科学技术、尤其是生物科学、生命科学、人体科学和整个社会生产力的大发展，客观世界将被改造得越来越适合人类的需要；而人类也将越来越按照自身的需要来改造客观世界，在这同时，也改造自身，从而使主观与客观、人与环境（自然、社会）在越来越高的层次上实现辩证的、有机的统一。那时，人类则可以按照自身的需要，来调拨寿命钟；虽然不可能使“钟”的“寿命”永存，但却可以大大延长。

上篇 颐养篇

所谓“颐养”，即保养，是指人的保健、养护。

为什么要颐养？因为人来到世间，认识到“天地万物，莫贵于人”。正如《黄帝内经》所论述的：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形。”（《素向·宝命全形论》）其意思是说，苍天所覆盖的，大地所托载的，万物俱备，然而没有任何一种东西能比人宝贵。人凭借着天地之气而生存，顺应着四季的变化规律而成长。上至君王，下至民众，人们全都希望着有一个健全的体魄。在我国最早的一部历史文献、被历代尊为六经之一的《尚书》中，明确地把长寿列为“五福”之首，而把早死看作“六不幸”（“六极”）的第一不幸：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰老终曰命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”（《尚书·洪范》）

对于颐养的具体内容，历代的养生家们多有论述，虽不尽相同，但其基本思想却一致。

《黄帝内经·素向·上古天真论》有云：“黄帝……问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之也？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”

这段话，可以说概括了“圣人”养生之道的基本要点。

“黄帝问岐伯说：我听说上古时代的人，年龄都能活到一百岁，而动作不显衰老；如今的人，年龄到了 50 岁，动作便都衰老了。这是时代条件不同呢？还是人们自己违背了养生之道呢？

岐伯答道：上古时代的人们懂得养生之道，能够效法天地自然的运动变化规律，适应着客观的环境条件，饮食有节制，起居有常度，不过分操劳，所以能使形体和精神都很强盛，从而充分地活到他们应有的年岁，度过了一百岁以后才去世。而如今的人就不是这样了。他们把酒当作水浆一样地饮用，把不正常的事当作经常的生活。喝醉以后又肆行房事，纵情色欲，竭尽精气，消耗散失了真元，不知保持精气的饱满，经常过分地使用精力，务求满足一时心情的快乐，违背了生命本身的需求，加上起居没有规律，所以到 50 岁左右便衰老了。

上古那些深明养生之道的人，对一般人进行教育的时候，总要告诉他们说，对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时地防避它，思想上要保持安闲清静，不生杂念，真气就能和顺，精与神都能守持于内，疾病又从哪里发生呢？所以，精神安闲而少欲望，心情安定而不恐惧，身体劳作而不使之疲乏，真气运行就能调畅，每个人都能顺遂自己的心愿，各自达到心满意足。故而，无论什么饮食都觉得甘美，随便什么衣着都觉着舒贴，不管什么环境都觉得满足和快乐，对于地位高低毫无企慕之心，因此这些人的特点被概括为一个‘朴’字，如此质朴天真的人们，嗜好

爱欲不能劳扰他的眼，淫乱邪道不能诱惑他的心，不分愚笨聪明、有无才能，都对外物无所动心，所以他们是非常符合养生之道的。他们之所以年过百岁而动作不显衰老，正是由于很好地履行了养生之道，保全了德性，很大程度地抗御了衰老对他们的侵害。”

显然，上述思想中包含着颐养的基本内容，即养精、养气、养性、养神等。

《淮南子》在谈及颐养之义时说：“夫形者，生之舍也；气者，生之元也；神者，生之制也。一失位，则二者伤矣。是故圣人使人各处其位，守其职，而不得相干也。故夫形者非其所安也而处之则废，气不当其所充而用之则泄，神非其所宜而行之则昧。此三者，不可不慎守也。”

这里把养形、养气、养神三者的区别和联系都揭示了出来。

宋代高似孙指出：“神者，气之子；气者，神之母；形者，神之室。气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去，室空则形腐，人以神为道，以道为生；生道两存，故长生久视。欲养神，先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。”

这里在阐发养气、养形、养神的关系的同时，又指出了养脑、养精、养血、养唾、养水等。（《纬略》卷10）

其实，在古人的颐养观念中，把精、气、神视为“三宝”者，更多见。明代杜巽才指出：“精、气、神为内三宝；耳、目、口为外三宝。”颐养之功就在于“常使内三宝不逐物而流，外三宝不诱中而扰。”（《霞外杂俎》）

另一明代人王象晋则以诗的形式言道：“精根根而运转，气默默而徘徊；神混混而来往，心澄澄而不动。”（《清暑斋心赏编·葆生要览》）

重视精、气、神的养颐思想，由来已久。汉代的《太平经》有云：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之

气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，守气而合神，精不去其形，念此三合为一，久以致理，非同筋力，自然而致太平矣。”“三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，……三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气尊神，重精也。”

后人在谈论颐养之道时，多着重就养精、养气、养神而加以揆发，是有着深刻的思想渊源的。

唐代吕洞宾有一《绝句》写道：

息精息气养精神，精养丹田气养身；
有人学得这般术，便是长生不死人。

（《全唐诗》卷858）

明代叶子奇指出：“夫人形之所以生也，必资于精、气、血三者。精之荣，以须；气之荣，以眉；血之荣，以发。

形之所以立也，必资于筋、骨、肉三者。骨之余也，齿；筋之余也，爪；肉之余也，耳。”（《草木子》卷1《观物篇》）

显然，这里在论及养精、养气、养血与养形的关系时，也论述了养筋、养骨、养肉与养形的关系。

明代周履靖概括出“七养”：

“一、少言语，养内气；

二、戒色欲，养精神；

三、薄滋味，养血气；

四、咽津液，养肺气；

五、莫嗔怒，养神气；

六、美饮食，养胃气；

七、少思虑，养心气。”（《益龄单》）

这里又把脏器的保养包括在内了。当然这一思想也并不是周氏首先提出的，在历代的养生之道中，也都包括这样的内容，不过周氏概括得比较洗练明了就是了。

颐养的内容还不止此。宋代理学家程颐在阐述颐养之义时说："圣人设卦，推养之义，大至于天地养育万物，圣人养贤以及万民，与人养生、养德、养人，皆颐养之道也。动息节宣，以养生也；饮食衣服，以养形也；威仪行义，以养德也；推己及物，以养人也。"（《伊川易传》卷2）

其意思是说：圣人创立颐卦（按：六十四卦之一），阐发"养"的意义，认为大到天地滋育万物，圣人养育贤才以及万民，乃至每一个人养护生命、培养美德，赡养老人与抚育后人，都包涵着颐养的意思。调节动静，使呼吸宣畅，是为了养性；谨慎饮食穿着，是为了养身；留意仪表，坚持正义，是为了养德；由养护自己扩展到爱护万物，是为了整个人类更好地生活。

显然，这里既讲了养己（自养），又讲了养人（他养），还讲了养物（环境保护）；既讲了养身，又讲了养性，还讲了养德。

总而言之，我国古代有关颐养的思想、观点是极其丰富而深刻的，而且往往从不同的角度加以论述。限于篇幅，不便一一列举。但可以归纳为：养身（形）、养精、养气、养神。

一、养身（形）

这里所说的"养身"即"养形"，指人的肉身、形体的养护。必须说明的是，形体在这里不单指看得见、摸得着的外形如五官、四肢等，而且包括一般人不能直接看到的内形，如五脏、六腑等。

在一定意义上可以把人的形体比作人体的"硬件"，而把精、气、神看作人体的"软件"。这样，便可以用现代电脑系统的硬件与软件的关系来说明人的形体对于精、气、神的关系，以及形体的颐养在人的整个养生中的意义了。

正如现代电脑系统的软件不能离开硬件，硬件在电脑系统中具有重要的地位和作用一样，人的形体也是人的精气神等不可须

与离开、损害的东西；人的形体在整个人体的生存和发展变化中，具有十分重要的作用。

（一）养身治形乃人生之首务

在《周易》养生思想中，鲜明地表述了养身治形乃人生之首务的观点。在颐卦中，之所以把“自求口实（食）”视为养生之道的第一条，就是看到了饮食是维持人的生存、首先是形体存在的第一需要。假如人的形体的存在有问题，其他如精神活动等等，均无从谈起。颐卦和其他卦中所阐发的趋吉避凶的见解，也都是表达的这一思想。这一思想一直为中医学所继承和发展下来。

“形者，生之具”；“神者，形之本”（《史记·卷130·太史公自序》）。司马迁的这一见解反映的本是事实。但在他之前却有人，如老子在倡导消极无为的思想时，却提出了“吾所以有大患者，为我有身；使吾无身，吾有何患”的消极观念，在历史上造成相当的影响。然而明代名医张介宾却一反老子的消极观念，针锋相对地提出了“吾有大乐在吾有身”，和养身治形乃人生之首务的见解。他说：

“老子曰：‘吾所以有大患者，为吾有身；使吾无身，吾有何患？’余则曰：‘吾所以有大乐者，为吾有形，使吾无形，吾有何乐？’是可见人之所有者惟吾，吾之所赖者惟形耳。无形则无吾矣，谓非人之首务哉？

第形之为义，其义甚微，如言动视听，非此形乎？俊丑美恶，非此形乎？勇怯愚智，非此形乎？死生安否，非此形乎？人事之交，以形交也。功业之建，以形建业。此形之为义，从可知也。

愚人昧养形之道，不以情志伤其府舍之形，则以劳役伤其筋骨之形，内形伤则神气为之消靡，外形伤则肢体为之偏废，甚则筋肉尽削，其形可知。其形既败，其命可知。然则善养身者，可不先养此形，以为神明之宅？善治病者，可不先治此形，以为兴复之基乎？”（《景岳全书》卷2《治形论》）

张介宾鲜明地指出，人的言谈举止、俊丑美恶、勇怯愚智、生死安危，都是以形体为前提的。没有形体，什么交往、建功立业，都无从谈起。

那些不懂得养形之道的人，不是以乱动情志而伤其内形（“府舍之形”），便是以劳累过度而伤其外形（“筋骨之形”）；内形伤则使神气消靡，外形伤则使肌瘦肉削。形体败坏了，生命不可能长久。而善于养生的人，总是先养其形体，把它看“神明之宅”；善治病的人也总是先治形体，把它看作康复的根基。

经过这样的论证，他所提出的“人之所有者惟吾，吾之所赖者惟形”的观点便自然成立，因而养身治形乃人生之首务的思想便不言而喻了。

1. 治身如治国、修屋

国家、社稷，对人来说无疑是很重要的，但古人认为，治身如同治国一样重要。

晋代葛洪说：“一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之列，排扰郊境也；骨节之分，扰百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。故知治身，则能治国也。”（《抱朴子·内篇·地真》）

这种比喻虽然不一定准确，但足以表明古人对治身即养形的重视。

元代著名医家、养生家李鹏飞提出了人身如屋的见解：“人之身，仙方以屋子名之；耳眼鼻口，其窗牖门户也；手足肢节，其栋梁榱桷也；毛发体肤，其壁瓦垣墙也。曰‘气枢’，曰‘血室’，曰‘意舍’，曰‘仓廪’、‘玄府’，曰‘泥丸’、‘绛宫’，曰‘紫房’、‘玉阙’，曰‘十二重楼’，曰‘贲门’，曰‘飞门’，曰‘玄牝’等门，盖不一也，而有主之者焉。今夫屋，或为暴风疾雨之所飘摇，螫虫蚁蠹之所侵蚀，或又为鼠窃狗偷之所损坏。苟听其自如，而不知检，则日积月累，东倾西颓，而不可处矣。盖身者

屋也，心者居室之主人也。主人能常为之主，则所谓窗户栋梁垣壁皆完且固，而地元之寿可得矣。”（《三元延寿参赞书》卷2《地元之寿起居有常者得之》）

其中心意思是说：人身如同房屋，必须时常注意检修，精心防护。不然，听任暴风疾雨之所飘摇，蝼虫蚁蠹之所侵蚀，鼠窃狗偷之所损坏，便会很快东倒西歪，无法居住。身虽为屋，但心却是屋的主人。主人能常以护持居室为念，则屋栋自然完固。

这里在讲养身（形体）的重要性时，同时讲了养心的重要性；就是说，身是屋，而心则是屋的主人，所以只有主人“能常为之主”，即发挥自己作主人的应有的作用，屋才能得治。

“心”是什么呢？当然指脑、意识、精神。显然，这里之所以强调“心”的作用，目的还是为了说明养身。因为“身”也好，“心”也好，都统一于具体的活人身上，即有具体的“我”来控制的，所以，只有自己意识到身如屋，而心即自己的意识又是屋的主人，因而时常注意提醒自己，充分发挥这方面的主动性、能动性，才能使屋完好无损，起到屋的作用；而这样的过程又是心起作用的结果。一个人的心与身（屋主如屋）能达到这样的有机统一，那末，当然就可以享得“地元之寿”，即益寿延年了。

2. 形体与寿夭

在医易篇中，我们在分析八卦阴阳五行气质学说时，曾分析了人的形体与气质、病理之间的联系。其实，关于人的形体与寿夭之间的关系，不仅中医学多有论述，而且相学也多有论及。人们往往对中医学的有关论述加以肯定，而对相学的说明则表示疑惑，以至否定。不能否认，一些江湖术士在以看相为名，把人的寿夭与形体特征联系起来时，的确有胡诌乱讲、信口开河以图骗钱的现象，但严肃的相学家，在分析、探察人的形体与寿夭的关系时，确是有一定根据的。笔者比较了一些相学著作和中医学的有关著作，发现在有关形体与寿夭的联系的论述方面，大体一致。

比如《麻衣相》在分析五行人形相的特点时，概括为：

“木瘦金方水主肥，土形敦厚背如龟；上尖下阔名为火，五样人行仔细推”。

《麻衣相》对五行人的面部特征的概括是：

“木色青兮火色红，土黄水黑是真容；只有金形厚带白，五般颜色不相同。”

这些概括，与中医典籍的概括，基本一致。望诊是中医的重要诊断手段之一，是“四诊”即望闻问切之首。说通俗点，望诊就是相面，即通过观察面部而预测疾病乃寿夭，这在中医诊断中具有很大价值。“有诸内者，必形于外”，因而相面是“以象测藏”的具体运用。《内经》所谓“望而知之谓之神”，是说一看相就能知道疾病、健康和寿夭状况，就称得上神医了。相面与相形体是什么关系？是个别与一般的关系：个别体现一般，一般中包含个别；任何个别都是一般。而人的面部是人体诸经络的汇聚之处，“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍……其气之津液皆上熏于面”，“诸阳之会皆在于面”。（《内经·灵枢·邪气藏府病形》）经络是脏腑的桥梁，因此面部集中反映了内在脏腑的精气状况。故面部是人体内脏的外镜，列百部之灵，沟通五脏之神路。《内经》对相面测病及寿夭有专门论述。如在谈及五行人的特征时，认为小头长面、色青者属木型人，气质有才，劳心、多疑、少力，能春夏不能秋冬。面型尖而色赤者属火型之人，精力充沛、气质外向、思维敏捷、性急，能春夏不能秋冬，不寿暴死。圆面大头面黄者，属土型人，稳重、敦厚、实干，能秋冬不能春夏。方面小头而色白者，属金型人，气质内向、精明沉着，善交际，能秋冬不能春夏。面不平色黑小头者，属水型之人，藏而不露、性格阴沉，能秋冬不能春夏。（参见《灵枢·阴阳二十五人》）

不难看出，《内经》的这些论述与上面引证的《麻衣相》的概

括（读者还可以参看上一篇关于八卦阴阳五行气质学说中的有关论述），是基本一致的。这决不是偶然的巧合，而是《麻衣相》的作者在著书立说时，肯定参考了《内经》的有关论述的缘故。在这个问题上，再一次地体现了医《易》相通。后世相学，是在《周易》八卦相术的基础上发展、演变的，其中的精华继承和发展了《周易》的有关思想，而中医学在许多重大基础理论方面也是渊源于《周易》的。有这样的“血缘”关系，严肃的相学与医学在许多方面表现出相通、相近或相同，就是自然而然的了。

关于人的形体与寿夭的关系，《内经》中还有许多精辟的论述。如《灵枢·寿夭刚柔77篇》载：

“黄帝问于伯高曰：余闻形有缓急，气有盛衰，骨有大小，肉有坚脆，皮有厚薄，其以立寿夭奈何？

伯高答曰：形与气相任（按：即相称）则寿，不相任则夭。皮与肉相果（按：与相任意同）则寿，不相果则夭。血气经络胜形则寿，不胜形则夭。

黄帝问曰：何谓形之缓急？

伯高答曰：形充而皮肤缓者则寿，形充而皮肤急者则夭。形充而脉坚大者，顺也。形充而脉小以弱者，气衰，衰则危矣。若形充而颧不起者，骨小，骨小则夭矣。形充而大腘（按：腘音jiong窘，隆起的肌肉）坚而有分者，肉坚，肉坚则寿矣。形充而大肉无分理、不坚者，肉脆，肉脆则夭矣。此夭之生命，所以形定气而祝寿夭者。必明乎此立形定气，而后以临病人，决死生。

黄帝曰：余闻寿夭，无以度之。

伯高答曰：墙基卑，高不及其地者（按：比喻一种脸形，面部肌肉陷下，四周骨骼显露。“墙基”，指耳朵下部；“地”，指耳前肌肉），不满三十而死；其有因加疾者，不及二十而死也。

黄帝曰：形气之相胜，以立寿夭奈何？

伯高答曰：平人而气胜形者寿；病而形肉脱（按：消瘦），气

胜形者死，形胜气者危矣。”

在这段对话中，说明了形体的缓急、气血之盛衰、骨骼的大小，肌肉的坚脆，皮肤的厚薄等与寿夭的关系。

关于形体与寿夭的关系，明代朱权曾概括说：“山根（按：即鼻梁）隆起，有梁而不断；印堂光明如镜；耳厚而坚，耳中有毫，两耳红白；眉长过眼，眉有关白；项下有条痕；人中分明，长而掩齿；法令过于承浆；地阔高起；胸前肉厚而润；形如龟形；瘦不露骨，肥不露肉；神色清爽，声音清圆。此数者，寿考之相也。

骨为阳，肉为阴，不宜骨耸；而皮虚薄，急如绷鼓；人中短促，其文不明；人中浅狭而斜；人中短而露齿；唇向上吊，上唇高厚；法令不分；耳小而薄；双睛斗露，神昏气杂；肥人项短；赤脉黄睛；巨骨卓起；肥人乍瘦，瘦人乍肥；色如尖埃；目无光彩；神色如醉；声音破散；睛黄脉赤斗露；眉毛如钉，眉生两样；男忌女相，面光细白；女忌面如羊脂，又忌眼阔。此数者，夭亡之相也。”（《寿域神方》）

这里论述了人的形体的许多方面与寿夭的关系。在我国古代，这样的论述在中医学、相学和养生学的论著中可以说比比皆是。有的把人的形体特征同体质、五官、病理和生理以及医疗用药应注意的问题联系起来加以说明，见“临床体质分型测表”。

由于先天遗传和发育阶段的具体影响、以及后天锻炼、养护的不同，人们的健康状况乃至寿夭是有差异的；这种差异与人的形体特征也的确存在着某种联系。如下表中所列人的形体特征与病理特点之间的联系，均有一定的道理，而且有充分科学的和经验的根据。事实上，人在处于胎儿发育时期，除了受先天遗传基因的影响之外，还受母体所接受的各种信息的影响：包括母亲所处的家庭环境、社会环境，家庭关系（包括夫妻之间、婆媳之间、妯娌之间、姑嫂之间等）、社会关系（包括亲友之间、邻里之间、同事之间等等），母亲的体质、心理、情绪状况等等，都会对胎儿

临床体质分型测表

	正常质	阴虚质	阳虚质	痰湿质	湿热质	气虚质	瘀血质
体形	肥瘦匀称、健壮	多见瘦长	多见肥胖	多肥胖丰溢（或素肥今瘦）	肥瘦均见，似无特异	胖、瘦均有，瘦人为多	多见于瘦人
头面部	发盛长、色黑，面色红润	面色多偏红或有颧红、面部烘热感	毛发易落，面色少华、一白	面色淡黄而暗	面后滞或油亮，或易生痤疮粉刺	毛发不华，面色偏黄或一白	发易脱，面色一黑或面颊部见红丝赤缕
肤色	红黄隐隐，明润含蓄；稍白、稍黑为个体特征差异属正常	苍赤	柔白	白滑	偏黄	黄	偏暗滞或见红点、斑痕或肌肤甲错
目部	目光有神，精采内含	巩膜红丝较多或见暗蚀及眼有干涩感，视物花，目眵多等	清澈锐或目胞色晦暗	或见目胞下鲜明	眼筋红黄	目光少神	眼眶暗黑或白珠见青茶，红筋浮起，红筋末有瘀点，如针尖大
鼻部	鼻色明润嗅觉通利	微干或有鼻血	鼻头冷或色微青	色微黑	鼻有油泽微干	色淡黄	暗滞
口咽部	口和唇红润	口燥咽干，多喜饮冷，唇红微干	口淡，唇部淡红	口粘腻或甜	口干微苦	口淡、唇色少华	口干，欲嗽口不欲咽，口唇淡暗或紫
肢体	轻劲有力，耐受寒热	肢体多怕热感，或手足心热	形寒肢欠温倦怠背部或脘部怕冷	肢体不爽或身重	烦一懈怠或怕热	易疲乏无力，耐寒热力差，尤不耐寒	对热寒无特殊，伴有痛疼，可见红斑结节
脉象	从容和缓，节律一	细弦或数	沉细无力气	濡或滑	多见滑数	虚缓	弦或沉、细涩或结
舌苔	舌质淡红敷，润泽、披薄苔	舌红少苔，或无苔或见龟裂纹	舌质淡或浮胖娇嫩边有齿印苔白	苔腻或舌面罩一层粘液常见灰黑	舌质红，苔黄腻	舌淡红，边有齿印	舌质青紫代有点片状瘀点舌下静脉曲张
性格	多平和，开朗	多急躁，易怒	多沉静，内向	急躁偏静无特异	多急躁易怒	一般喜静，懒言	易急躁无特异性
饮食	胃纳佳	一般多真偏冷	多真偏热食物	嗜酒茶、恣甘	喜食甘肥厚味炙	食减不化喜食甜	无特殊
二便	大小便正常	大便偏干或秘结，小便短赤。	大便多溏、小便清长	大便正常或不实，小便不多或微混	大便燥结或粘滞，小便短赤	有便秘不干结或不成形便后仍觉未尽，小便正常	无特殊
成因	先天禀赋良好，后天调摄得宜	禀赋本薄，或久病失血，纵欲伤精，积劳，营阴暗耗	先天禀赋不充，或后天阳气受一	阳气素虚，脾弱不运	七情抑郁伤肝胆，饮食劳倦损脾胃，嗜酒内感湿热	先天本弱，脾胃内伤，或久病暴病之后	外伤、出血或受寒受热长期精神抑郁，或久病人络
病理特点	得病多属外感，暴病，多见实热之症	易化热伤阴，动火生风	易从寒化，伤阳	易伤阳气、易病痰饮肿胀	易化热化火	易成虚损	易为一瘕积聚，失血
用药宜忌	宜视病情权衡寒热补泻，一般忌滋补	宜滋阴降火，忌辛香躁热	宜温补助阳，忌苦寒克伐	宜健脾芳化、忌阴柔粘滞	宜清热利湿，忌滋补厚味	宜补气健脾，忌苦寒克伐	宜疏利气血，一般忌补涩

的发育产生一定的影响，使胎儿的形体（面相、手相、长相等）呈现出特殊性。这种特殊性在胎儿出生后，又在具体的各种后天环境、条件、信息的影响下进一步被强化，于是形成了各自在形体的各个方面的特殊性。人们之所以各个特殊，即使在孪生兄弟或姐妹之间，也不可能毫无差别，就是由于上述原因造成的。而且，人在长大成人之后，即其形体基本定形之后，虽然总体特征不会再有多大变化（大的病变除外），但具体的特征，却仍伴随内、外因素，如心理、情绪和外部刺激、影响的变化而变化。据观察，人的手相在出生后，虽然大的纹络不会有多大变化，但小的纹络却处于经常变化之中。因此，不管是医学家、相学家或养生学家，依据人的形体（包括面相、手相）之特征及变化来观察、判断人的疾病、寿夭，从原则上来说，是无可非议的。至于他们在具体观察中所得出的结论是否科学？有多大程度的科学性？那又是另一回事了。另外，由于受科学技术发展水平和条件的限制，关于人的形体（包括面相、手相）与疾病、寿夭之间的真实的（客观的）、全面的、必然的内在联系，尚有待于进一步地探究、揭示。在这之前，人们（包括自古以来的医学家、相学家等）在分析、说明人的形体与寿夭的关系时，往往带有猜测的成分，也就不足为怪了。

（二）养五官外形

养五官外形是养身（形）的重要组成部分；中医养五官外形理论是以中医相术为基础的。

1. 中医相术

观物取象、以象喻理是《周易》的表达特征。中医学借鉴、汲取这一方法，建立了自己的相术学。中医相术学原理体现出医《易》相通的道理。

中医相术，主要是相面术，属中医望诊内容之一。《内经》对相面测病及寿夭预测都有专门论述。如《灵枢·五色》说："明堂

骨高以起，平以直，五脏次于中央，六腑夹其两侧，首面上于阙庭，王宫在于下极，五脏安于胸中。”即通过面部可以望内脏的状况，“部骨陷者，必不免于病矣，其色部乘袭者，虽病甚，不死矣。”就是说，面部骨陷或色泽改变则提示相应部位有病。本篇还说：“明堂者，鼻也。阙者，眉间也。庭者，颜也。蕃者，颊侧也。蔽者，耳门也。其间欲方大，去之十步，皆见于外，如是者寿，必中百岁。”即所谓寿相。《灵枢·五阅五使》篇也有曰：“五官已辨，阙庭必张，乃立明堂，明堂广大，蕃蔽见外，方壁高基，引垂居外，五色乃治，平博广大，寿中百岁。”这是说，寿好之相必见五官清晰，天庭饱满，眉宇开阔，鼻堂高起，耳垂下坠。反之，“五官不辨，朔庭不张，小其明堂，蕃蔽不见，又埤其墙。墙下无基，垂角去外，如是者，虽平常殆，况加痴哉。”即所谓夭相。

中医相面术，主要相人的主要部位，包括头颅、颜面、眉、鼻、口、人中、眼、耳及头发等，下面分别简述之。

（1）**相发**　头发为首之冠，为颅脑之外华，在面相学中有一定意义。头发与肾、脑的关系最为密切，肾气的盛衰直接影响着头发的生长状况。《内经·素问·六节脏象论》云：“肾者……精之处也，其华在发。”《内经·素问·上古天真论》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长……。五八，肾气衰，发坠齿槁；八八则齿发去。”说明了发是肾的外华。后人又有“发为血之余”之说，故其本在血，其标在发。因此，通过头发的枯润、色泽及疏密脱存，可以测知肾气的盛衰和气血的盈亏变化，也可预测寿夭；如头发黑亮光泽茂密者寿，头发焦黄稀疏者夭；头发过早变白或脱落，除与遗传因素有关外，一般为疾病或早衰之征兆。

经研究、分析，头发含多种微量元素，可预报早衰、消渴、虚劳、中风、呆痴、癫病、癌症、瘀血、肥胖、痛风、内分泌失调等疾病。头发与人的气质也有一定联系，如发黑而硬者性急而刚；发细而软者性多柔顺；发粗而易挺者性多凶悍；发黄而卷曲者，性

多不稳重。另外，头发还是法医鉴定血型的重要依据。现在有人又发现头发上有人的年轮，通过头发可以测知人的年龄等。

(2) **相颅面** 人的颅面形状、大小与人的病理、寿夭有一定的联系。在前面我们已经提及，木型人一般头小，秋冬易染疾（“能春夏不能秋冬”），寿命一般；火型人头呈尖状，而往往不寿暴死，且易在秋冬染病（“能春夏不能秋冬”），寿命较短；土型人则一般头大，春夏易患病（“能秋冬不能春夏”），寿命较长；金型人一般多方脸，也易在春夏生病（“能秋冬不能春夏”），寿命一般；水型人则一般头小面黑，也易在春夏患病（“能秋冬不能春夏”），寿命较长。

这些论述，得到许多实例的证明和经验的体现。但其内在机制和生理上的原因，尚有待于进一步的探究、揭示。

(3) **相面色** 面色最能体现人体脏腑精气神的运行变化，正如《望诊尊经》所说：“五色应于外，五脏应于内，犹根本与枝叶也”。“十二经脉、三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍……其气之津液皆上熏于面。”清代喻昌说：“色者，神之旗也。神旺则色旺，神衰则色衰，神藏则色藏，神露则色露。”（《医门法律·望色论》）故通过色诊便能测知内脏精气的盛衰和寿夭。

中医在相面色时，通过神色的晦、明、露、藏，可推断预后的顺、逆、吉、凶。面色能迅速地反映病情的寒热虚实和精气的盛衰存亡。《内经·素问·刺热》有云：“肝热病者，左颊先赤；心热病者，颜先赤；脾热病者，鼻先赤；肺热病者，右颊先赤；肾热病者，颐先赤。”中医在望色时极为注重望色神。有神之色为面色光泽明润、含而不露，正如《内经·素问·五脏生成篇》所说：“青如翠羽者生，赤如鸡冠者生，黄如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如鸟羽者生。”所谓“生”，即主寿吉。无神之色如晦滞枯憔暴露无余为夭逆，正如《内经·素问·脉要精微论》所指出的：“赤欲如白裹朱，不欲赭；白欲如鹅羽，不欲如盐。”就是说，有神之

色应该是白里透红，而不应该是红得发紫；白应该象鹅毛一样，而不应该似盐巴，否则便是无神之色，即败露无余毫无光泽之色。这样的色泽称为真脏色。据《内经》记载，肝的真脏色是“青如草兹”，脾的真脏色则是“黄如枳实”，心为“赤如衄血”，肾是“黑如炲”。真脏色象征脏腑精气将竭。人面若现出真脏色，必主病情危重。由于真脏色多枯涸无泽，浮露于外，故又称夭色，预兆病情严重。

另外，危重病人如突然显露出“妆色”，即妖艳如妆的神色，仿佛“精微”象也，则是回光返照，是病危的预兆。“五色精微象见矣，其寿不久也。”（《素问·脉要精微论》）

除此之外，面色还能代表、区分不同的气质、病理类型。这在前面已论及，兹不赘述。

（4）**相眉**　眉为肾所主，为肾之外候。肺主皮毛，故眉毛候肾及肺，也反映气血之盛衰状况。因此观察眉毛之状态、变化，可测知肺及肾的盛衰状况。一般而论，眉毛浓密者体质较强，精力充沛；而眉毛疏淡者，则体质较弱，精力偏差。眉毛精短者多性急易怒，常罹急暴病；而眉毛细长者则性多温顺、反映较慢。眉毛如“八”字者，性多怯弱；眉毛如倒“八”字者，性多凶悍。眉间距宽者，胸怀宽广；眉间距窄者，心胸偏狭而多疑。双眉压眼，不对称，粗而浓、逆而乱、短而蹙、秃而黄、薄而稀，不寿。两眉相连或相交，则多病早夭。眉毛长垂或生白豪，则长寿。

（5）**相目**　眼睛是心灵之窗户，又是五脏六腑之外镜。《黄帝内经》有云：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精（按：指视觉功能）。精之窠为眼；骨之精为瞳子；筋之精为黑眼（按：指瞳孔外围黑色的部分）；血之精为络（按：指眼内外眦的血络）；其窠气之精为白眼（按：指眼球的白色部分）；肌肉之精为约束（按：指眼胞），裹撷筋骨血气之精，而与脉并为系，上属于脑，后出于项中……目者，五脏六腑之精也，营卫魂魄之所营也，神气之所

生也。故神劳则魂魄散，志意乱。是故瞳子、黑眼法于阴，白眼、赤脉法于阳也，故阴阳合传而精明也。目者，心使也。心者，神之舍也。故精神乱而不转，卒然见非常处，精神魂魄散而相得，故曰惑也。”（《灵枢·大惑论》）“目者，宗脉之所聚也。”（《灵枢·口问》）

《麻衣相·论眼》说：“眼目为人身之日月”，是人的内在精神的出入门户，“寐则神处于心，寤则神游于外，是目为神游之宫也”。“观目之善恶，可以见神之清浊”。这与《内经》的观点是一致的。孟子云：“知人者，莫良于眸子。胸中正，则眸子枯然；胸中不正，则眸子眊然（按：指失神之态），此其大概也。”通观眼神，可以窥探到人的内心深处在想什么，判知人的气质、心理、品格等。

眼睛的状态及变化反映着脏腑的健康状况。眼角发青、发黄发暗，表明肝脏有疾；眼圈发黑，表明肾脏有病；眼睛发红，说明肝火上壅；眼神灰暗无光，呆滞不动，说明命不久矣。

眼含藏不露，黑白分明，瞳子端正，光彩射人，或秀长光润，预示健康、长寿；而眼大而凸，圆而怒，或轮廓不佳，昏浊光暗，白多黑少，光流不聚，神昏光散，或光浮而露睛，则为夭折或不长寿的征兆。

眼神最能反映人的气质，如顾盼流星、神采飞扬的人多属火型之体；目光炯炯、神态自若者多属金型；而左顾右盼、神采奕奕者又多为木型之人；顾盼缓慢、目不斜视者多属土型之人；目光深邃，神情专注者又多为水型之人。另外，中医据《周易》八卦，应用八廓配六腑，并与八卦相配。其中，水廓为瞳人属坎卦配属膀胱，又名津液廓；风廓为黑珠，属巽卦配属胆，又名养化廓；天廓为白珠，属乾卦配属大肠，又名传导廓；地廓为上下眼泡，属坤卦配属胃，又名水谷廓；火廓为内眦，属离卦配属小肠，又名抱阳廓；雷廓为内眦，属震卦配属命门，又名关泉廓；泽廓

为外眦，属兑卦配属三焦，又名清净廓；山廓为外皆，属艮卦配属包络，又名会阴廓。

（6）**相耳**　耳为人体宗脉之所聚，如《内经·灵枢·口问》中说："耳者，宗脉之所聚也。"耳部是人体信息输出、输入最敏感、集中的部位之一，人体各经络、脏器在耳部皆有反映点。耳尤为肾窍，肾气通于耳。清代医学家程国彭指出："耳者，肾之外候。《中藏经》曰：肾者，精神之舍，性命之根，外通于耳。然足厥阴肝、足少阳胆经皆络于耳。"（《医学心悟》卷4《耳》）《麻衣相·相耳》说："耳主贯脑而通心胸，为心之司肾之候也，故肾气旺则清而聪，肾气虚则昏而浊。"肾气的盛衰决定着人体的寿夭。因此耳的状况对相人的寿夭具有独特价值。

一般而言，耳廓宽大厚实润泽红活、耳垂肥厚下垂者，长寿；反之，耳廓瘦小而薄、泽黯，耳垂小而皱且不能下垂者，易夭。正如《内经·灵枢·本藏》曰："耳坚者，肾坚。耳薄不坚者，肾脆。"《麻衣相》认为，耳朵色鲜，高耸、过于眉，贴脑敦厚，命门宽大者，表示有成，健康、长寿；而耳柔弱不举，轮廓不分明，上廓低于眉眼，命门窄小，色泽枯黑，薄而尖，与整个面部器官不相称，则无成，生命力弱、短寿。垂珠朝口，厚而坚实，周围生毛，主长寿；而耳白如纸、薄弱干枯、小而低于眼，为夭折、短寿之征兆；耳无轮廓且向后反倾，显示生理不健全。这些有生活和科学上的证明作依据。

有人曾对50名80岁以上的老人耳廓的长度作出统计，发现其长度皆在7厘米以上（一般人为5—8厘米），有的甚至长达8.5厘米；耳垂长度均在1.8厘米以上（一般人为1—2.5厘米），有的竟达3.2厘米。有的老人甚至自觉60岁之后耳廓及耳垂有逐步增长的趋势。

据耳的形状和色泽，不仅可以预测疾病，而且对判断人的气质也有一定参考价值。如耳圆而色红者，性多活泼乐观；耳大而

下垂色黄者，性多缓而忍耐；耳尖细而色黑者，城府多深而善谋；耳长而色苍者性多急燥多疑；耳大而色白者多稳重自持。

（7）**相鼻** 《内经·灵枢·五色》："五色决于明堂，明堂者，鼻也。""脉出于气口，色见于明堂"。说明明堂是望诊的重要部位。

明堂与五脏的关系极为密切，因为鼻为肺窍，而胃的经络也循鼻。鼻部集中了中医"中以候中"的原理，集中了五脏的精气。鼻头候脾胃，山根候心肺，周围候六腑，下部候生殖，因此鼻，对脏腑精气的变化反映比较敏感。正如元代窦杰所云："鼻居面中，为一身之血运，而鼻孔为肺之窍，其气上通于脑，下行于肺。若肺气清，气血流通，百病不生；肺气盛，一有阻滞，诸病生焉。"（《疮疡全书》）《麻衣相》也说："鼻为中岳，其形属土，为一面之表，肺之灵苗也。故肺虚则鼻通，肺实则鼻塞。鼻之通塞以见肺之虚实。"

明堂是望诊的准绳，其及四周的色泽变化，可以反映五脏六腑精气的变化。如鼻头冒汗或色泽改变，是呕吐、腹泻的征兆；鼻部黄色隐现则预示脾胃不合；山根发白或呈青灰、暗紫之色，则表征心机衰败，心脏病发作；尤其小儿山根如青灰，则示心阳不足，发青可能会出现惊风，发暗则可能会出现气厥等。

鼻子与寿夭有密切联系。鼻岳高隆，端直丰厚，色泽红润，准头圆，鼻孔不露，山根不陷，形如悬胆，齐如截筒，为有成，主寿。反之，鼻子过大或过小，过长或过短，鼻梁低陷偏斜，准头尖薄低垂，鼻孔外露，山根低凹折断，色泽灰暗，则无成，主夭。

鼻子也与人的气质、性格有关。如鼻若悬胆，端正无斑，一般聪慧、果敢，正派；而鼻塌梁歪者，则志短、心狭、多疑；鼻头钝圆者表示憨厚，鼻如鹰嘴者多奸诈等。

（8）**相口唇** 口唇为言语之门，又为饮食呼吸之器官，同时又为心之窍，因而通过口唇可以观察到人的言语、性格、消化

功能和心脏状况。

《内经·灵枢·经脉》说："足太阴气绝者，脉不荣肌肉。唇舌者，肌肉之本也，脉不荣则肌肉软，肌肉软则舌萎人中满，人中满则唇反，唇反者，肉先死"。就是说，唇为肌肉之本，脾之外窍。如唇枯晦则预示全身肌肉津亏失濡，而唇红活则提示周身肌肉气充血足；若唇反则肉先死。现代医学证明，口唇有着丰富的毛细血管，其周围称为四白，能敏感地反映脏腑气血的盛衰，尤其脾、胃、大肠、肝等的气血状况。口周苍白是气血不足的征象，青灰为心阳虚衰凶兆，发蓝是中毒的险讯。小儿口边发青往往象征风症将至，口周发黄可能是黄疸病等。

口唇与人的寿夭也相关。口阔而有棱，正而不偏，厚而不薄，唇色红润，形如角弓，或如"四"字，或口方唇齐，上下唇厚薄相同，相载相覆，开大合小，闭不露齿，位中正，左右对称，为有成，主健康、长寿。相反，口唇如尖缩而无棱，阔大无收，偏斜不正，薄而不厚，唇色青黑干枯，两角下垂，上下厚薄不一，不相载覆，唇开露齿，位不正，左右不对称，则为无成，主健康欠佳、不寿。

口唇还反映人的气质特征。如"四"字口重义多才；虎口性猛、气盛；牛口厚道；猴口善疑；唇厚憨实；唇薄者轻浮等。

(9) **相人中**　人中位于鼻与唇之间的正中部位，是面部经络交错、气血贯注的要地，为先天精气命门原气之所候，临床观察此处确能显现肾气精微之盛衰，反映命火生机的存亡。《内经·灵枢·五色》曰："面王（鼻）以下者，膀胱子处也"。即言人中候人体生殖、泌尿系统，其实，人中与人体生理、病理具有更深刻的关系。据临床观察，发现人中与生命中枢及内分泌系统密切相关。如天癸气竭、冲任不足的病人，此处部位多呈黑褐色，或有片状黑斑；肾上腺皮质功能不足的病人，如阿狄森氏病、席汉氏病患者，人中部位常隐显黑色或有黑斑，尤其肾气衰竭的病人，

人中更发黑。故人中发黑常为命火大衰，肾气将竭的凶兆。因此，人中常作为中枢复苏的重要穴位。

由于人中能反映命火的衰微、肾气的盛衰，故从人中的形状、色泽可预测人的健康状况和寿夭。人中内深外阔，端直中正，阔而下垂，明润红活，象征命火足、肾气充，健康、长寿；人中若短而不直，凸凹不平，浅而窄或坦平，无沟槽，则为无成，预示健康欠佳，寿短。

2. *养五官外形*

既然人的五官外形与人的健康状况、寿夭之间有密切的联系，那末，五官外形的颐养对于保健和延年益寿，自然就具有重要意义了。

下面就其要者分别作一简要介绍：

(1) **养发** 发既为“肾之华”、“血之余（标）”，那末养发对于养肾、养血自然具有重要意义。自古至今，人们就意识到这一点，因而很注意对发的养护，并在实践中探索、总结出了许多行之有效的方法，主要有：

其一、发宜多梳，而不宜多洗。发的色泽、黑白、荣枯既与气血运行等有关，那末通过梳理，可以使头皮气血疏达，从而起到护发养发的作用。南朝陶弘景说：“栉头理发，欲得多过，通流血气散风湿也。数易栉，更发用之也。”“常数易栉，栉之取多，而不使痛。亦可令侍者栉，取多也。于是血涂不滞，发根常坚。”（《诰真》卷9）陶氏认为，梳头理发能起到通流血气散风湿、固发根的作用。因此他主张多梳理，而且要常换梳子，各种型号、规格的梳子交换使用，也可以让他人帮着梳理。他认为：“千过梳发，发不白”。（同上）

今人有的总结经验，每天只要有空闲就梳理头发，而且要顺着头发的长势梳理，可以防发脱落、早白，甚至可以使发由白变黑、脱发再生。梳发可以用梳子，也可用手指代替。以手代梳，方

便易行，且可以做到轻重适度。

发宜多梳，但不宜多洗。尤其不能冲着风头洗发，到年老时，可以不必再洗发了。清代曹廷栋说："养生家言：发宜多栉，不宜多洗。当风而沐，恐患头风。至年老发稀，沐似可废。"（《老老恒言·盥洗》）今人为了美容，常多洗发，而且多用"现代化"的洗发品，使发本身的色泽除去，而代之以人为的色泽。这种做法，怕起不到护发养发的作用。笔者见不少年轻女性，本来秀发如云如漆，只因无节制地反复洗发，而且滥用洗发膏、精之类，至使头发失掉原来的秀气，甚至导致脱落、早白。以为多洗可以护发养发，实在是世人之一大误谬。

其二、按摩发根。经常按摩发根，如头皮、项后等处，可以使发根部的经络流通、气血流畅，从而起到护发、养发的作用。陶弘景说："先当摩切两掌令热，然后以拭两目。毕，又顺手摩发如理栉之状，两臂亦更互以手摩之，使发不白，脉不浮外。"（《真诰》卷9）按摩可以用手，也可以用器具代替，如利用用来挠痒的"老头乐"，可以用爪端敲打头发，反复数遍，每处都触及到，其效甚于用手按摩。

其三、清心养发。《东周列国志》上写伍子胥过韶关，一夜愁白了头。这是否夸张，待考，但人的心神思虑过度，确实对发有很大影响。脱发与早白除了遗传因素之外，多与思虑过度、伤神劳心有关。所以，要护发、养发，清心消虑，精神愉快是很重要的。古人在这方面也积累了不少经验。陶弘景指出："凝心虚形，内观洞房，抱元念神，专守真一者，则头发不白，秃者更轸（按：指由秃变盛）。未有以百思缠胸，寒热破神，营此官务，当此风尘，口言吉凶之令，身扉得失之门，众忧若是，万虑若此，虽有真心，因为不笃，抱道不行，握实不用，而自然望头不白者希闻也。"（《真诰》卷2）其意思是说，清心神专，无忧无虑，可以使头不白，使秃发重新长出，而若成天费心费神，忧虑重重，愁绪满怀，

则不可能指望头发不白。这话虽然说得有点绝对，但事实表明，人的头发的白、落，的确与心神思虑有关。“愁一愁，白了头；笑一笑，十年少”，是有道理的。

“逍遥子云：

神气冲和精自全，存无守有养胎先；
心中念虑皆消灭，要学神先也不难。”

（明：《逍遥子导引诀》）

为此，古人还发明了清心养发术：

“思虑太过，则神耗、气虚、血败而鬓斑。以子午时握固端坐，凝神绝念，两眼令光上视泥丸，存想追摄二气自尾闾间上升下降，返还元海，每行九遍。久则神全，气血充足，发可返黑也。”（同上）

其四、养发方剂。中国历代积累了许多护发、养发的方剂。今择其要者抄录于下，供参考。

令发易长方

“东行枣根三尺横卧甑上，蒸之，两头汁出，收取涂发，即易长。”（陈可冀主编：《慈禧光绪医方选议》）

“桑叶、麻叶，煮水洗发7次，可长数尺。”（同上）

令发不落

“…榧子三个、核桃二个，侧柏叶一两，共捣烂，泡在雪水内，梳头。”（同上）

“光绪31年7月初5日，老佛爷香发散。

发有油腻，勿用水洗，将药掺上一篦即净，久用发落重生，至老不白。

零陵草一两　辛夷五钱　玫瑰花五钱　檀香六钱　川锦纹四钱　甘草四钱　粉丹皮四钱　山奈三钱　公丁香三钱　细辛三钱　苏合油三钱　白芷三两

共为细末，用苏合油拌匀，晾干，再研细面，用时掺匀发上

篦去。”（同上）

令发再生

“一骑军一旦得疾，双眼昏，咫尺不辨人物，眉发自落，鼻梁塌倒，肌肤有疮如癣，皆为恶疾，势不可救。因为洋州骆谷子归寨使，遇一道流（按：指道士）自谷中出，不言姓名，授其方曰：皂角刺一二斤为灰，蒸晒研为末，食上浓煎大黄汤，调一钱匕。浃旬（按：满10天），髭发再生，肌肤悦润，眼目倍明。得此方后入山，不知所之。”（明·江瓘：《名医类案·眉发自落·感应神仙传》）

“薛己（按：明代医家）治一儒者，因饮食劳役及恼怒，发脱落。薛以为劳伤精血，阴火上炎所致，用补中益气，加麦冬、五味，及六味地黄丸加五味，眉发顿生如故。

一男子年二十，巅毛脱尽。先以通圣散宣其风热，次用六味地黄丸。不数日，发生寸许，两月复旧。

……

江应宿见一男子，眉发脱落，遇方士教服鹿角胶，每日侵辰酒化下一二钱，半年眉发长，年余复旧。”（同上）

乌 发

“秘传乌发方

五倍子，不拘多少，捶碎，去灰，入砂锅炒，烟尽为度，以青布打湿，扭干裹之，脚踏成饼，为末，每月钱半；乌黑霜即炒黄为细面四两。

当归尾一两为末；白芨末一两三味搅匀每用一分半；红铜末，不拘多少，火内烧红，投入碗中，取出，再投，取火内自然之末，用水淘净，酢（即醋）煎数沸，至干随炒黑色，每用一分半；明白矾末一分半；青盐一分二厘；没石子二厘半，诃子肉二厘半，二味俱用面包入砂锅内，将桑炭同拌，炒至焦干。

右（按：因古代书写从右到左，故“右”即今之“上”）为末，

以浓茶调匀，以酒盏盛时贮，用铁勺注水，煮为糊。先将皂角水洗净须发，然后途药，包裹一夜。次早洗去，以胡桃油涂之令润。”（明·龚信纂辑、龚廷贤续编：《古今医鉴》）

“梅师治年少白发，拔去白者，以白蜜涂毛孔，即生黑发。不生，取桐子捣汁涂上，必生黑者。”（清·魏之琇：《续各医类案·眉发须》）

“虚捐百病，久服发白再黑，返老还童。用女贞实，十月上巳日收，阴干，用时以酒浸一日，蒸透晒干，一斤四两；旱莲草，五月收，阴干，十两，为末；桑葚子，三月收，阴干，十两，为末；炼蜜丸如梧子大，每服七八十丸，淡盐汤下。若四月收桑葚捣汁和药，即不用蜜矣”。（清·《古今图书集成·艺术典·简便方》）

“黑发乌须方

黑豆五升，栋去扁破。用一大砂锅，将乌骨老田鸡一只，煮汤二大碗。无灰老酒二大碗。何首乌四两，鲜者用竹刀削碎，陈者用木棰打碎。陈米四两，旱莲草四两，桑椹三两，生地黄四两，归身四两，破故纸二两，俱为吹咀（按：捣碎），拌豆。以酒、汤为水，砂锅大，作一料；砂锅小，作二料。用文火煮豆，以干为度。去药，存豆，取出晾去热气，以磁罐盛之。空心用淡盐汤食一小盒。以其曾用鸡汤煮过，早晚宜慎于盖藏，以防蜈蚣也。食完再制。但自此永不可食萝卜。服至半载，须发从内黑出，明目如少，极妙。”（清·徐文弼：《寿世传真》卷8）

“乌须黑发返老还童八方：

秤金丹　久服须发黑，返老还童。

熟地黄、没石子各一两，地骨皮、莲花、槐角子俱酒浸，夏一日，春秋三日，冬六日，晒干；薄荷各三两，人参、木香各五钱。

右为末，蜜丸芡实大，每一丸噙化，温酒送下，日三服。

还元秋石丸　治因房室损精，须发早白。

秋石、茯苓各一斤，天门冬、麦门冬、人参、生地黄、熟地黄、地骨皮、人乳粉各四两。

右为末，蜜丸梧子大，白汤或温酒下三五十丸，久久即效。

神仙乌云丹　乌须黑发，返老还童，神效无比。

何首乌八两，入砂锅内，黑豆同蒸半日，去豆，用好酒浸七日，晒干，如此七次；旱莲汁、槐子各二两，破故纸四两酒洗，砂锅内炒黄，梧桐泪一两为末。

右为细末，枣肉二斤，胡桃仁半斤，捣为丸，梧子大，空心盐汤下五七十丸，服三月勿辍。

却老乌须健阳丹　能变白须发令黑

菟丝子、破故纸、牛膝各八两，以黑豆汁拌蒸二次，赤何首乌、白何首乌、赤茯苓用牛乳五升浸，文武火煮干，白茯苓人乳汁五升浸，文武火煮干各一斤。

右为末，蜜丸，弹子大、每服一丸，温酒化下，日二次。或生地黄、熟地黄各一斤加入，尤妙。

七仙丹　补心肾、驻容颜、黑须发之圣药。

何首乌九蒸九晒四两，人参、生干地黄酒洗、熟地黄、麦冬、天冬、白茯苓、茴香炒各二两。

右为末，蜜丸，弹子大，每一丸细嚼，好酒送下，盐汤亦可。或丸如梧子大，每五七十丸空心酒下，忌食三日及犯房室。

加味苍术膏　久服精满气盛，发白变黑，齿落更生。

苍术十斤，捣如泥，入大锅内，用水二桶，以文武火煮至十余碗，娟滤取法，入磁罐内。人参、生地黄、熟地黄、黄蘗、远

志、杜仲、川芎、胡桃肉、川椒、破故纸、当归各四两，青盐二两，珠砂一两，旱莲草汁二碗，白蜜二斤。

右各药为末，入术膏内封固，大锅水煮，官香二炷为度，取出埋土中七日，每取二三匙，空心酒汤任下，日二次。养精，养气、养神。

一醉不老丹 专养血乌须黑发。

莲花蕊 生地黄 槐角子 五加皮各二两，没石子六个

右以木石臼捣碎，以生绢袋盛药，同好清酒十斤入净坛内，春冬浸一月，秋二十日，夏十日，紧封坛口，浸满日数，任意饮之，以醉为度。须连日服令尽，酒尽而须发白者尽黑矣。若不黑，再制，服之自黑，神效。

中山还童酒 歌曰：中山还童酒，人间处处有；善缘得遇者，便是蓬莱叟。

马兰子一升，埋土中三日；马兰根洗切一升。

右用黄米二斗，水煮成糜，陈曲二块为末，酒酵子二碗，并前马兰子共和一处，做酒待熟，另用马兰子根一升，用水煮沸，入酒内三日，每日搅匀去渣，随量饮醉其酒，饮尽须发尽黑。其酒之色，如漆之黑。（清：《古今图书集成·艺术典》卷185）

（2）**养面容** 面容（色）既然最能体现人体脏腑精气神的运行变化，那末，养面容对于养生自然具有重要的意义。自古以来，人们就意识到这一点，因而很注意对面容的养护，并总结了许多经验、方法。

其一、面宜常洗。洗面可以促进面部经络和气血的疏通，因而有益于养容。清代曹廷栋说："辰起先洗面，饭后、午睡后、黄昏后，俱当习以为常。面为五脏之华，频洗所以发扬之。《太素经》曰：'手宜常在面'，谓两手频频擦面也。"（《老老恒言·盥

洗》）

古人还总结出，洗面有水洗和干洗（即用手擦面），起床后，饭后，临睡前，均可以水洗面，而除此之外，只要有空儿，宜用双手擦面，养成习惯，可收养面容之效。

其二、修天庭。“天庭”指前额的中央。“摩面光泽，热摩手心，频拭额上，谓之‘修天庭’。连发际七遍，面上自然光泽，所谓‘手宜在面’是也。”（《古今图书集成·艺术典》卷153）

其三、清心养容。陶弘景指出：“面者，神之庭……心悲则面焦。”（《真诰》卷2）面容憔悴者，除有疾病外，大都与心神劳累、思虑过度有关。常言说：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。日常生活表明，人的精神紧张与否，心情愉快与否，与人的面容盛衰关系极大。同岁的人，面容有的看起来之所以相差悬殊，就是这个原因。“心宽体胖”，这里的“胖”应理解为健康；心宽的人，不为物累，不把日常的烦忧放在心上，经常保持心理、精神上的轻松愉快，因而能保障健康，同时使面容显得年轻或衰老得慢。一些老人之所以“鹤发童颜”，即与此有关。作气功之所以能起到养面容的作用，也是因为通过作气功可以调节心神，使精神保持愉快状态之故。

其四、搓涂养面法。《逍遥子导引诀》中载：“颜色憔悴，良由心思过度，劳碌不谨。每辰静坐闭目，凝神存养，神气冲瞻，自内达外。两手搓热，拂面七次。仍以嗽津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。

逍遥子云：

寡欲心虚气血盈，自然五脏得和平；
衰颜仗此增光泽，不羡人间五等荣。

这里实际上讲了三种方法：一是清心养神；二是两手搓热拂面；三是以嗽津涂面。

其五、养面容方剂。中国自古以来积累的养面容的方剂很多，

现仅将其中的“美容十九妙方”抄录于下：

养容十九妙方

硫黄膏 治面上生疮，或鼻脸赤紫，及风刺、粉刺，诸药不效。

生硫黄 白芷 瓜娄根 腻粉各五钱 全蝎三个 蝉壳五枚 芫青七枚去翅足

右为末，另以香油黄蜡和合如面油法，火上熔熬取下，乃入药末在内，和匀。每用少许，临卧洗面后，涂面上，勿近眼。数日赤自消，风刺、粉刺，一夕见效。

白附子散 治面上热疮或斑点。

白附子 蜜陀僧 白茯苓 白芷 官粉各等分

右为末，萝卜煎汤洗面后，羊乳调成膏，敷患处，明早洗去。无羊乳，则以人乳代。

玉容散 治面上黧黯[①]，或生燥疮，或生痤疱刺之类，并皮肤瘙痒，能去垢腻。

皂角一斤 升麻二两六钱五分 白芷 白芨 天花粉 绿豆粉各三钱三分半 甘松 缩砂 白丁香各一钱六分半 楮实子一两六钱五分 糯米三合半

右为末，和匀，常用洗面。一方，加樟脑二钱。

连翘散 治面生谷嘴疮，俗名粉刺。

连翘 川芎 白芷 片黄芩 川黄连 沙参 荆芥 桑白皮 栀子 贝母 甘草各七分

右锉作一贴水煎食后回春。一名清肺散。

① 黧黯（gàn zèng 干赠）：面部黑气。

红玉散 治面上一切酒刺、风刺、黑黧斑子。

白芨三分 白芷 藿香 牙皂各二钱 甘松 木贼 细苹三奈子 白丁香 杏仁 蜜陀僧各一钱 花粉 白茯苓各一钱半 樟脑五分

右为末，临卧用津唾调或乳汁调，敷面上，明早温水洗去，其面如玉。

玉容西施散 治证同上。

绿豆粉二两 白附子 白芨 白蔹 白僵蚕 白芷 天花粉各一两 甘松 三奈子 茅香各五钱 零陵香 防风 藁本各二钱 肥皂角一梃去皮弦

右为细末，每洗面用之，面色如玉。

涂容金面方

朱砂 干胭脂各一钱 官粉三钱 小脑五钱 乌梅肉五个 川芎少许

右为细末，临睡时津唾调搽面上，天明温水洗，面美如童颜，乃神仙妙用之法。

北京中医药大学 山本 书籍

白矾散 治粉刺。

枯白矾一两 生硫黄 白附子各二钱

右为末，津唾调搽。临卧上药，明早洗去。

又方 治粉刺及鼻齄。

雄黄 铅粉各一钱 硫黄五分

右为末，临卧乳汁调涂，明早温水洗去。

洗面药方 治面有黯黯，或生疮及粉刺之类，并去皮肤瘙痒，

润泽肌肤。

皂角三斤，去皮弦子另捣 绿豆八合，拣净另捣 糯米一升 二合甘松七钱 白芨二两，肥者锉 楮实五两 三柰子 缩砂，连皮升麻 白丁香，腊月收，拣净，各五钱

右七味同为细末讫，和绿豆、糯米粉及皂角末，一处搅匀用之，效。

面油摩风膏 治证同上。

麻黄二分 升麻根二钱去皮 羌活去皮一两 防风二钱 当归身 白芨各一钱 白檀五分

右以绵裹定前药，于银器中用油五两同熬，得所澄清，去查，以黄蜡一两再煎熬为度。

莹肌如玉散

香白芷七钱 麻黄去节二钱 白蒺藜 白芨 白丁香 白牵牛 小椒 白蔹各一两 升麻 当归稍各五钱 白附二钱五分 楮实子四钱 白茯苓三钱 连翘一钱五分

右为细末，每用五分，多少洗之。

玉容丸

甘松 山柰 细辛 白芷 白蔹 白僵蚕 白芨 防风 荆芥 山栀仁 藁本① 天麻 羌活 独活 陀僧 枯矾 檀香 川椒 菊花各一钱 红枣肉七枚

右为细末，用去净弦膜皂角一斤，同捶作丸。如秋冬，加生蜜五钱。如皮肤粗槁，加牛骨髓三钱。早晚洗之，肌肤自然，莹洁如玉，温润细腻。

① 藁（gǎo 搞）本：多年生草本植物。根状茎含挥发油。中医学上以根状茎入药，性温，味辛，功能祛风、散寒、止痛、主治头痛，风湿痛等症。

玉肌散

绿豆半斤　滑石　白芷　白附子各二钱

右共为细末，每用三匙，早晚洗面时，汤调洗患上。

灰米膏　治面身黑痣、黑黧及粉刺。

石灰一块

右用碱水调稠，将白糯米插入灰内，留半米在外，经一宿，候米色变如水晶。痣上用针微微拨破，置少许水晶者于上。半日黧痣之汗自出，乃去药，自落矣。二三日勿著水。

白附丹渣　治男子、妇人面上黑斑点。

白附子一两　白芨　白蔹　白茯苓　蜜陀僧　白石脂　定粉研细各等分

右为细末，用洗面药洗净，临睡用人乳汁（如无，用牛乳或鸡子清）调和，丸如龙眼大，逐旋用温浆水磨开傅之

又方，治酒　、雀斑等疾，亦可点痣，最妙。

黄丹五文　硇砂[1] 三十文，研极细末　巴豆十粒，去壳心膜纸槌去油　酒药饼五十文，罐子盛

右同入饼药罐子中，慢火煎两三沸取下，续入研细生矿灰三钱，鸡子清调匀。雀斑，用小竹棒桃药点患处，才觉小肿即洗去，不洗恐药力太猛。

蓖麻子膏　治酒齄鼻及肺风面赤生疮。

麻縻子　轻粉　沥青　硫黄俱研　黄蜡各二钱

① 硇（náo 挠）砂：矿物名。中医学上用作消积软坚药，性温、味咸苦辛、有毒。

右以麻油一两熬成膏，以磁器盛之，每用小许涂于患上，最妙。

硫黄散 治面生粉痣。

硫黄 轻粉各一钱 杏仁五分

右为末，用蜜酒调，于卧时涂上，早洗去，效。或用津唾调搽，更妙。

连子胡同方 治雀斑。

白芷 甘菊花，支梗，各三钱 白果二十个 红枣十五个 珠儿粉五钱 猪胰一个

右将珠粉研细，余俱捣烂拌匀，外以蜜拌，酒酿顿化，入前药蒸过，每晚搽面，早洗去。(清·《古今图书集成·艺术典》卷151—152)

(3) **养耳** 耳既为肾之外候，全身诸多经络皆会通于耳，所以养耳对于养生具有重要意义。人们在实践中探索、总结出来的养耳方法主要有：

其一、按摩养耳法。经常按摩耳朵，可以疏筋活络，补益肾气。“《养性书》曰：以手摩耳轮，不拘遍数，所谓修其城郭以补肾气，以防聋聩也。”(《古今图书集成·艺术典》卷157)

明代名医张介宾指出：“凡耳窍，或损或塞，或震伤以致暴聋，或鸣不止者，即宜以手中指于耳窍中轻工按捺，随捺随放，随放随捺，或轻轻摇动，以引其气。捺之数次，其气必至，气至则窍自通矣。凡值此者，若不速为导引，恐因而渐闭，而竟至不开耳。”(《景岳全书》)

南朝陶弘景也说：“耳欲得数按抑其左右，亦令无数，令人聪彻。所谓‘营治城郭，名书皇籍。’”(《真诰》卷9)

其二、击探天鼓。明代高濂总结养耳之道说：“天鼓者，耳中

声也。举两手心紧掩耳门，以指击其脑后，常欲其声壮盛，相续不散。一日三探，有益下丹田。或声散不续，无壮盛者，即元气不集也，宜整之。”（《遵生八笺》卷9《延年却病笺上》）

其三、聪耳之道。“或问聪耳之道。抱朴子曰：能龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俯地仰，令赤黄之景，不去洞房，狼据兔惊，千二百至，则聪不损也。其既聋者，以玄龟薰之，或以棘头、羊粪、桂毛、雀桂成裹塞之，或以狼毒冶葛，或以附子葱涕，合内耳中，或以蒸鲤鱼脑灌之，皆愈也。”（晋·葛洪：《抱朴子内篇·杂应》）

这里是说，模仿一些动物的动作，可以使耳朵不聋。又告诉了一些治耳聋的办法。

明代王蔡传说：“每朝早起啄齿并漱口，唾满口咽之。缩鼻闭气，以右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七，令人耳聪延年。”（《修真秘要·神仙杂术》）

养耳还要注意：**第一**、耳勿妄听，妄听伤聪。《老子》第十二章云：“五音令人耳聋。”《淮南子·精神训》说：“五声哗耳，使耳不聪”，“耳目淫于声色之乐，则五脏摇动而不定矣”。《千金翼方·养志大例》说：“养志之要，耳无妄听。”妄听不仅损害听觉视力。而且耗伤精气，可导致脏腑功能失调，影响人体的健康；**第二**、耳勿极听；极听伤聪及精、气、神。极听指在时间和强度上超过了耳的承受能力。《彭祖养生术》和《抱朴子·极言》均指出：耳不极听；极听则损伤精、气、神，从而影响人之健康。所以应避免在强噪音的环境中长期工作，在巨大声响袭击时，应张口或捂住双耳。

（4）**养目** 既然“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精”，那末，养目自然就很重要了。自古以来，关于养目的方法甚多，现择其要者略介绍于下：

其一、内养之法。“人身元神出入目中，五脏精华亦聚于目

故《阴符经》曰：‘机在目’；《道德经》曰：‘不见可欲，而心不乱。’是以内养之法，常要两目垂帘，返光内照，降心火于丹田，使神气相抱。故《太玄·养初一》曰：‘藏心于渊，美厥灵根’。测曰：‘藏心于渊，神不外也。’”这里是说，目为元神出入之所，所以说目为养身之枢机。常须二目垂帘，返光内照，降心火于丹田，使神气相抱，此为内养之大法。

《晋书·范守传》所记养目六方，也是内养的方法：“（范）宁，字武子，少笃学，多所通览。……尝患目痛，就中书侍朗张湛求方。湛因嘲之曰：‘古方，宋阳里子少得其术，以授鲁东门伯，鲁东门伯以授左丘明，遂世世相传。及汉杜子夏、郑康成、魏高堂隆、晋左太冲，凡此诸贤，并有目疾，得此方云：‘用省读书一，减思虑二，内视三，简外观四，旦晚起五，夜早眠六。凡六物熬以神灭，以下气蓰，蕴于胸中七日，然后纳诸方寸。修之一时，近能数其目睫，远视尺捶之余。长服不已，洞见墙壁之外。非但明目，乃亦延年。”

其二、按摩。用手经常按摩眉眼周围，可使耳目清明。“日常以手按两眉后小穴中三九过，又以手心及指摩两目，观上，以手旋耳，行三十过。唯令数，无时节也。毕，辄以手逆乘额三九过，从眉中始，以入发际中。仍须咽液，多少无数。

如此常行，耳目清明，二年可夜书。眉后小穴，为上元六合之府，化生眼晖，和莹精光，长映彻瞳，保炼目神，是真人坐起之上道也。”（《胎息秘要歌诀》）

陶弘景指出：“常欲以手按目近鼻之两眦，闭气为之，气通辄止，吐而复始。恒行之，眼能洞观。”（《真诰》卷9）

其三、目不久视。“睡为眼之食，七日不眠眼则枯。”（明·陈继儒：《珍珠船》）其意是说睡眠对于眼的作用就象食物对于胃口的作用那样重要。眼不宜久视，正如明代楼矣所云：“《内经》曰：目得血而能视，然久视伤血，亦能损目。

久视伤血，血主肝，故勤书则伤肝，肝伤则风热自生，热气上腾，致目昏。”（《医学纲目》）

孙思邈在《千金要方》中指出：“极目远视，夜读注疏，久居烟火，博弈不休，饮酒不已，热餐面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，刺头出血，迎风追兽，丧明之由。”

白居易曾写诗云：

“早年勤奋看书多，晚岁悲伤哭泪多。
眼损不知都自取，病成方悟欲如何。
夜昏乍似灯将灭，朝暗长疑镜未磨。
千药万方治不得，唯应闭目学头陀。”

（《白香山诗集》）

其四、目勿妄视。《老子》第十二章云：“五色乱目，使目不明。”《灵枢·大惑论》说：“目者，心之使也。”明目妄视，不仅损伤精神，而且伤害眼睛。尤其一些不健康的影视、书画、报刊等，看了不仅不利于人的精神情志，而且有害于道德修养。因此，张介宾指出：“心欲求静，必先制眼，抑之于眼，使归于心，则心静而神亦静矣。”抑眼静心则神气而守，形神协调统一。在日常生活中应养成目不斜视，心无邪念的浩然正气，保持清心寡浴的精神状态以养心神，此乃健目养神之要诀。

其五、黑色养目。“凡视五色皆损目，惟黑色于目无损。李氏有江南日中书，皆用皂罗糊屏风，所以养目也。王丞相在政府，亦以皂罗糊屏障。”（陈继儒：《珍珠船》）不仅多看黑色益于养目，就是多念黑色也有同样效果。“常以鸡鸣时，念目中各有一人，成三寸，黑衣而立，名‘念眼’，令人见万里外事。”（同上）

其六、养目导引法。“读书博奕过度患目，名曰‘肝劳’，非三年闭目不可治。古人治肝劳有养之之法：彭真人患目疾，不计昼夜，瞪目注视，闭之少顷，依法再行，积功而视秋毫；徐真人亦患目疾，暗室正坐运睛，旋还八十一数，闭目集神再运，不数

年而神光自现，状如金轮，永除昏暗；施真人歌曰：‘运睛除目暗，’皆养目之法也。”（清：《古今图书集成·艺书典》卷170）

其他类似的方法还有：

侵辰洗面，以手掬热汤沃眼，汤温为度，能除目疾。盖血得温则荣泽，眼赖血而滋养也。

日间活事或观书，眼力稍乏，须以汤沃眼。不至易昏。或冲风、冒寒夜归，并用汤沃，有益于目。

日间坐须瞪目注视，闭之少顷，可养其目。

每夜于暗处运睛，旋还八十一数，闭目集神再运。不数夜，神光自发，永除昏暗。

朝暮以两手摩热，熨眼三次。

黄昏以大指揩双目，皆名神光。

时常宜看黑漆屏风之类，以助目力。

每夜作尿，须仰面张目，大有所益。

冬夜睡觉，切须开目，引出热气。

勿久视日夜光，勿久视灯烛光，视久损目。

赤眼戒房室，犯则生内障。

其七、除翳术。运精可除眼翳。“伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳。日久不治，盲瞎必矣。每日睡起时，跌坐凝息，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽视大睁。行久不替，内障外翳自散。切忌色欲并书写字。

逍遥子云：

喜怒伤神目不明，垂帘塞兑养元精。
精生气化神来复，五内阴魔尽失惊。”

（《消遥子导引诀》）

盐精可除目疾。“王叔权云：子游学会稽，早观书，辰牌方食，久之患目涩，倦游而归，同舍遗以盐精，数次揩目而疾除。盐精且尔，则青盐之治目固也。古方用青盐揩牙，因掬在手而目明。盐

精乃盐仓地下之精英。”（清·魏之琇：《续名医类案》）卷17之目录）

其八、神效洗眼方。“昔扬州有一赵知府，年九十有余，患眼疾，双目不明二十年矣。后遇八相普长方：用桑白皮不拘多少，煅过存性，将水一碗煎至九分，澄清洗眼。不至一年内，如童儿一般。长方不可隐藏在家，若不传出，家贫寿夭。

洗眼日期开列于左：正月初八，二月初十，三月初五，四月初八，五月初五，六月初七，七月初八，八月初五，九月初三，十月初十，十一月初十，十二月初八。若闰月，望日洗亦可。

若有善信君子，抄写此方传出世者，功德无量。浙东句章童广凌刊送。”（清·赵翼：《檐曝杂记》卷6）

“暗室灯载一洗眼神方云：山西太原守药景锡失明十九年，忽有神人传一灵方，用厚朴五分，清水一碗，煎至五分，洗之即愈，复为山东莱州守。未洗之先，须斋戒沐浴，将洗之际，须迎日光焚香，一日三次。其方已传七代，治好者指不胜屈。其方简便易行，必有益也。

日期为：正月初三日，二月初六日，三月初三日，四月初五日，五月初五日，六月初四日，七月初二日，八月初九日，九月初十日，十月初三日，十一月初四日，十二月初四日”。

（清·梁章钜：《归田琐记》卷1）

“凡目疾初起，用洁净开水，以洁净茶杯盛之，用洁净玄色绢布乘热淋洗。后水混浊，换水再洗。及洗至水清无垢方止。如此数次，即愈。水内并不用药，故曰天然水也。”

（同上《浪迹丛谈》卷8）

“一老人年八十四，夜能细书。询之，云得一奇方，每年九月二十三日，桑叶洗目一次，永绝昏暗。”（清·魏之琇：《续名医类案》卷17之目录）

（5）**养鼻**　鼻既居中岳，为一身之血运，而鼻孔又为肺之

窍，故养鼻对于养身来说，很为重要。

其一、灌溉中岳。陶弘景指出："《消魔经》上篇曰：……鼻亦欲得按其左右，唯令数，令人气平。所谓：'灌溉中岳，名书帝篆。'"（《真诰》卷9）按摩鼻子的两旁，可以使气息平和。这就是所谓"灌溉中岳，可以名垂仙籍，"即延年益寿之意。他还说："夜卧觉常更叩齿九通，咽液九过。毕，以手按鼻之边，左右上下数十过，微咒曰：'太上四明，九门发精。耳目元彻，通真达灵。……'卧觉辄按如此，勿失一卧也。……令人耳目聪明，强识豁朗，鼻中调平，不垂津液，四响八彻，面有童颜，制魂录魄，却辟千魔，七孔分流，色如素华，真人起居之妙道也。所以名起居者，常行之故也。毕，又咽液九过，摩拭面目令少热，以为常。每欲数也。"（同上）

其二、俯按山源。"紫微夫人云：'俯按山源，是鼻下人中之本侧，在鼻下小谷中也。'楚庄公时，市长宋来子洒扫一市：'手为天马，鼻为山源。'每经危险之路，庙貌之间，心中疑忌之意者，乃先反舌内向，咽津一二遍毕，以左手第二、第三指，捏两鼻孔下人中之本，鼻中隔孔之内际也。鼻中隔孔之际，一名山源，一名鬼井，一名神池，一名魂台。捏毕，因叩齿七遍，又以手掩鼻，手按山源，则鬼井闭门；手薄神池，则邪根分散；手临魂台，则玉真守关。鼻下山源，是一身之武津，真邪之通府。守真者，所以遇万邪，在我运摄云耳。"（高濂：《遵生八笺·延年却病笺上》）

其三、健鼻除患法。"《古今医统》曰：东向坐，不息三通，手捻鼻两孔，治鼻中患。交脚箕坐，治鼻中患。通脚坐，治鼻中疮，去其涕唾，令鼻道通，得闻香臭。久，彻闻十方。

又法，踞坐，合两膝，张两足，不息五通，治鼻疮。

又法，端坐伸腰，徐徐以鼻内气，以右手捻鼻，徐徐闭目吐气，去鼻中息肉。

《养性书》曰：揩鼻润肺，常以手中指于鼻梁两边揩二三十遍，

令表里俱热，所谓灌溉中岳，以润于肺也。

《保生秘要》曰：鼻渊并治不闻香臭导引法，用中指尖掌心搓令极热，熨搓迎香二穴，可时搓时运兼行后功可也。

运功法：归元念涤过命门，想贤水升上昆仑，降脐，次从左乳下经络推至涌泉，嘘而吸之，又行鼻间，运患处，摇动尾闾，若患左则从右鼻肋推至左涌泉，后又念脐涤过肾腧，想水顶归覆脐。或颊红及鼻，但推红处撤散，升肾水洗肺，久自退。

冒风鼻塞，先清肺经。以两手指擦鼻两旁，令其内外俱热，如虚火升，两眼看脚底念。”（清·陈梦雷等：《古今图书集成·艺术典》卷172）

其四、除鼻中息肉法。“有人患鼻中有息肉，垂出鼻外，不闻香臭。用瓜蒂细辛等分为细末，以绵包如豆许，塞鼻中。须臾鼻即通，息肉化为黄水，点滴至尽，三四日愈。又《圣惠方》：用陈瓜蒂以羊脂和，傅上，日三次，效。”（清·魏之琇：《续名医类案·鼻》）

（6）养口腔咽喉　对于口腔咽喉之于养身的重要性，《黄帝内经》早有深刻的论述：“咽喉者，水谷之道也。喉咙者，气之所以上下者也。会厌（舌根后方帽舌状的结，由软骨作基础，被以粘膜）者，音声之户也。口唇者，音声之扇也。舌者，音声之机也。悬雍垂者（即小舌），音声之关也。颃颡者，分气之所泄也。横骨者，神气所使，主发舌者也。”（《灵枢·忧恚无言》）关于养口腔咽喉，古人总结出来的方法有：

其一、养口齿妙法。清代《千金方》曰：“每辰起，以一捻盐纳口中，以温水含揩齿，及叩齿百遍，为之不绝，不过五日，齿即牢密。

《直指方》曰：‘百物养生，莫先口齿。不漱不洗，损蠹之媒。’凡暑毒、酒毒，常伏于口齿之间，莫若时时洗漱之为愈也。辰兴洗毕，盥漱一口，吐出掌中，就掌涤眼，自觉光明。终身行之，可

为妙法。”（《古今图书集成·艺术典》卷177）

其二、口干导引法。明代曹士珩总结说：“口干导引法，左右足心每搓三十六回，按时吐呐，津回即咽，六度数过为法。

又法，想喉下一窟凉水，以意提起口中，或舌顶上腭，或舌压下腭，则津液自升，或升肾水，或升涌泉水，上膈热，口干燥，心头推开。又想肾水升至背，流出心头洗之，不嚏而吸之，或念背，舌托上腭，而津液自生。口不能言：先推开肺经，运肾水洗其心肺；又推其舌肋，肺如华盖，覆于心头。不能言者，是火旺肺枯，非肾水不能润之。”（《保生秘要》）

其中心意思是讲如何运用导引之法运肾水以润心肺，从而消除口干舌燥。

其三、失声导引法。“心头推开至脐，想肾水升至肺润之，呼吸归丹田，以调其息。”（同上）

其四、固齿之法。葛洪对此总结说：“或问坚齿之道。抱朴子曰：‘能养以华池（指口腔），浸以醴液，清辰建齿三百过者，永不动摇。其次则含地黄煎，或含玄胆汤，及蛇脂丸、矾石丸、九棘散，则已动者更牢，有虫者即愈。又服灵飞散者，则可令既脱者更生也。”（抱朴子内篇·杂应）北齐颜之推总结自己的经验说：“吾尝患齿，摇动欲落，饮食热冷，皆苦疼痛。见《抱朴子》牢齿之法，早朝叩齿三百下为良。行之数日，即便平愈。今恒持之。”（《颜氏家训·养生》）

《逍遥子导引诀》中载有“叩齿坚牙术”：“齿之有疾，乃脾胃之火薰蒸。侵辰睡醒时，叩齿三十六通，以舌搅牙龈之上下，不论遍数，津液满口，方可咽下。每作三次乃止。凡小解之时，闭口紧叩其齿，解闭方开，永无齿疾。

逍遥子云：

热极风生齿不宁，侵辰叩嗽自惺惺；
若教运用常无隔，还许他年志复丁。”

“复丁”，即壮健。

明代名医张介宾在运用此法时，有所修正，并深有体会地说：“古有辰昏叩齿之说，虽亦可行，然而谷谷震动，终非尽善之道。余每因劳、因酒，亦尝觉齿有浮突之意，则但轻轻咬实，务令渐咬渐齐，或日行一二次，或二三次，而根自固矣。又凡欲小解时，必先咬定牙根而后解，则肾气亦赖以摄，非但固精，亦能坚齿。故余年逾古稀，而齿无一损，亦大得此二方之力也。”（《景岳全书》）

陈可冀主编的《慈禧光绪医方选》中载有固齿秘方：

“光绪二十二年七月初二日，春海交下固齿秘方。

生大黄一两　熟大黄一两　生石膏一两　熟石膏一两　骨碎补一两　银杜仲一两　青盐一两　食盐一两　明矾五钱　枯矾五钱　当归身五钱

右药共为细末，每早起，先以此散擦牙根，然后净脸，净毕用冷水漱吐。

固齿之方夥矣，或此效彼否，或暂瘳复患，或仅能定痛，而未必固齿；是方为余家秘传，自先曾祖以来，均擦此散，年届古稀，终龄不屈一齿，且无疼痛之患，亲友中得此方者，亦如之。现家慈年已八旬，齿牢固毫无动摇，洵神也。吾乡已抄传殆遍，近日益多过而问者，用特刊布以公诸世云。甲申夏月，江右黄动农谨跋。”

其五、洁齿之法。齿要常漱，但“晨漱不如夜漱”。清代陈梦雷指出：“今人漱口，每以早晨，是倒置也。凡一日饮食之毒，积于齿缝，当于夜晚刷洗，则垢污尽去，齿自不坏。故云‘辰漱不如夜漱’，此善于养齿者。今观智者每于饭后必漱，则齿至老坚白不坏，斯存养之功可见矣。”（《古今图书集成·艺术典》卷177引《金丹全书》）

清代曹廷栋也说：“《仲贤余话》曰：‘早漱口，不若将卧而

漱。’然兼行之，亦无不可。”（《老老恒言·晨兴》）即以既坚持夜漱，又坚持晨漱更为有益。

（7）**养舌** 对于舌在人体中的重要地位和作用，金代李杲指出：“舌为心之官，主尝五味，以布五脏焉。心之本脉，系于舌根；脾之络脉，系于舌旁；肝脉循阴器，终于舌本；肾之津液，出于舌端，分布五脏，心实主之。”（《东垣十书》）舌的地位和作用决定了其对于养生的意义。

其一、养津惜唾。舌的作用主要体现在津液上，因而养舌重在养津惜唾。李时珍指出：“人舌下有四窍：两窍通心气，两窍通肾液。心气流入舌下为‘神水’，肾液流入舌下为‘灵液’。道家谓之‘金浆’、‘玉醴’。溢为醴泉，聚为华池，散为津液，降为甘露，所以灌溉脏腑，润泽肢体。故修养家咽津纳气，谓之‘清水灌灵根’。人能终日不唾，则精气常留，颜色不槁；若久唾，则损精气，成肺病，皮肤枯涸，故曰：‘远唾不如近唾，近唾不如不唾’。人有病，则心肾不交，肾水不上，故津液干而真气耗也。秦越人《难经》云：肾主五液。入肝为泪，入肺为涕，入脾为涎，入心为汗，自入为唾也。”（《本草纲目·人部·口津唾》）

舌既通心气，又通肾液，所以养舌对于养生十分紧要，而养舌就要惜津、少唾，最好不唾。明代养生家有云：“真人曰：‘常惜不唾地，有则含以咽之，使人精气常留，面目光彩。故曰：‘远唾不如近唾，近唾不如不唾。’盖唾津是人身三宝之一。”（息斋居士：《摄生要语》）

其二、咽津纳气。古代养生家将咽津与纳气相提并论。明代李中梓有云：“古人制‘活’字，从水从舌者，言舌水可以活人也。舌字从千从口，言千口水成活也。津与肾水，原是一家，咽归下极，重来相会，既济之道也。《仙经》曰：

气是添年药，津为续命芝。

世上漫忙兼慢走，不知求我更求谁。

气为水田，水为命根，
勤而行之，可以长生。

《悟真篇》曰：

咽津纳气是人行，有药方能造化生。
炉内若无真种子，犹将水火煮空铛。

此言虚报静笃，精养灵根气养神，真种子也。”（《内经知要》卷上）

这里依据“津与肾水，原是一家”、“气为水田，水为命根”的原理，指出“咽津纳气”对于养生的重要意义，是很有道理的。

古人还认为，咽津比纳气更重要；咽津易行，而纳气则非一日之功。明代郑瑄指出：“辟谷咽津为上，纳气为次。咽津者，肾中之水上通舌底二窍，大有真味，如小儿咯乳，滚滚不止，虽酬应交际，而终日忘机。若咽气，则闭口住息，身心俱寂然后可，此不可岁月效也。”（《昨日庵日纂·颐真》）

其三、服玉泉之道。宋代江休复在《茅亭客话》中指出：“杜鼎新，字大举，于孙思邈《千金方》中得服玉泉之道，行之二十年，获筋骨强壮，耳目明鉴。

玉泉者，舌下两脉津液是也。但能每旦起坐，瞑目绝虑，叩齿二七通，漱令满口乃吞之，意送至脐下气海，一七遍。经久，自然如流水沥沥下坎涧之声。如此，则百脉和畅。所以《黄庭经》云：‘玉池清水灌灵根’，又曰‘漱咽灵液实不干’。”

《逍遥子导引诀》中所载“平明咽津术”与此法类似：“平明睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌抵上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。久行之，则五脏之邪火不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，久除后患，老而不衰。

逍遥子云：

津液频生在舌端，寻常嗽咽入丹田。
于中畅美无凝滞，百目功灵可驻颜。

(8) **养身** “身”在这里指人体五官以外的四肢、筋骨、肌肤和经络。“身”是五脏六腑的载体，是精、气、神赖以存在、运行的前提、“硬件”。因此，养身对于养生意义很重大。自古至今，人们探索、积累的养身方法众多，但概括地说主要有：

其一、强筋壮骨法。人体由筋骨与血肉组成，筋骨壮是人体健康的条件、标志；当然，“筋骨壮”并不是说对任何人来说其筋骨都象运动健将那样，而是说每个人都应具有与自己健康的心理和生理等所需的“硬件”。换言之，“筋骨壮”在不同性别、职业、年龄的人那里，是不尽相同的。强筋壮骨的方法甚多，如适宜的劳动、体育锻炼、气功等等。这里之所以强调“适宜”，是因为不论劳动、运动和气功锻炼等，对于身体素质、年龄、职业等不同的人来说，是不宜强求一律的。同一种劳动或活动方式，对有的人来说可能适合，而对有的人来说，就不一定适合；而且，就是对适合的人来说，因其具体素质、年龄、职业等的差别，因而在具体方法、强度上也应该有所不同。拿体育锻炼来说，长跑对有的人来说适合，而对有的人来说则不适合；同是长跑有的人习惯于快跑，而有的人则不适宜于快跑。这些都是生活和经验向人们表明的，如不注意，不仅达不到强筋壮骨的目的，而且反会适得其反。这样的教训是很多的。如有的人见人家长跑，自己也照学，而不顾自己体质和体力，结果不但达不到锻炼的目的，反而把身体搞垮了。有的人见人家练武功身强力壮，自己也跟着学，但急于求成，结果不但达不到目的，反而损伤筋骨、乃至脏腑。

其二、通经活络法。经络是人体内经脉和络脉的总称。“经”是直行的干线，纵贯上下，多循行于深部。“络”为经的分支，联缀交错，犹如网络一样遍布周身，无处不至，分布较浅。因此，经脉好似大地之江河，络脉好似原野之小溪。经络是运行全身气血，联络全身脏腑肢节，沟通上下、内外，调节体内各部分的通路。由于经络遍布全身，有规律性的循行和错综复杂的交会，把人体的

五脏六腑、四肢百骸，五官九窍和皮肉筋脉等组织器官联结成一个有机的整体。

经络系统对人的生命活动的重要作用，归纳起来有以下几个方面：

第一、沟通表里上下，联系脏腑器官。人体由五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组成。它们虽各有不同的生理功能，但又共同组合成协调统一的有机的整体活动。这种有机的联系，主要是依靠经络的沟通、联络作用来实现的。十二经脉及其分支，络属脏腑，入里出表，通上达下；奇经八脉贯通于十二经脉；十二经筋，十二皮部则联络筋脉皮肉，从而使人体的脏腑组织器官构成了协调的统一体。诸如肝与胆、脾与胃、肾与膀胱等脏与腑之所以在生理上形成了特殊的表里关系，就是因为十二经脉中的每一经都分别络属于互为表里的一脏一腑。人体官窍与五脏密切相关。也是由经脉的沟通而相互联系的。如少阴心经之别络上行络于舌，遂有“心开窍于舌”之说；足厥阴肝经上系于目，故有“肝开窍于目”之论。

第二、通行气血，濡养脏腑组织。人体各个组织器官，均需气血濡养，才能维持其正常的组织活动。而气血之所以能通达全身，发挥其营养脏腑组织器官、抗御外邪、保护机体等作用，则必须依赖经络的传输。正如《灵枢·本藏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”

第三、传导感应。这是指经络系统对于针刺或其他刺激的一种感觉上循经传递和通导的效应。经络的功能活动，成为“经气”。在针灸时，病人出现有酸、胀、麻、痛等感觉，称为“得气”；针刺感觉沿着经络循行部位而传导、放射，称为“行气”。得气和行气现象，就是经络传导感应的具体表现。

在一般情况下，经络是一个通行气血，传导感应的网络；在发生病变的情况下，经络则成为病邪侵入和反映疫病信息的途径。

关于这一点，古人早有认识。《内经··素向·皮部论》说："邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于腑藏也。"通过经络的传导，内脏的病变可以反映到体表，亦表现在其经络所经过的某些特定的部位。如肝经抵小腹、布胁肋，故肝脏气机郁结，常见两胁，少腹胀痛；心经行于上肢内侧后缘，故心痛不仅表现为心前区疼痛，且常放射至上肢内侧尺侧缘。

第四、调控机能。经络能通行气血，沟通人体各部分，传导各种感应，从而形成了一个遍布全身的自动调控系统；使机体活动保持谐调和统一。当人体发生疾病时，便会出现气血不和以及阴阳偏胜偏衰的病理状态。用针灸、推拿、气功等治疗方法，在相关的穴位上施以一定的刺激量，即可激发和增强经络的自动调节和控制机能，纠正气血阴阳的失调状态，恢复机体的健康。千百年来临床治疗的实践和近年来国内外对经络腧穴的实验研究，都证实了经络的这种自我调控的作用。例如针刺有关的经穴，即可对相关的脏腹机能产生调整作用，功能亢进者可使之抑制，而原先抑制状态者可使之兴奋，从而获得积极的治疗效果。

经络的这种重要地位和作用，就使得通经活络对于养生的意义显而易见了。明代徐春甫指出："夫所谓经者，以其气血流行之大经，常而不息也；谓之脉者，以其血理分袤行体者而言也；谓之络者，本经之旁支而别出，以联络于十二经者也。"（《古今医统大全·经脉说》）《黄帝内经》也云："……谷入于胃，脉道以通血气乃行。……经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。"（《灵枢·经脉》）

通经活络的方法很多，除了日常的活动、劳动之外，针灸、按摩、气功等，均可达到通经活络的目的。经络研究专家祝康镶教授经多年的研究、实验，不仅用现代科学技术手段，证明了经络的存在，而且创造了通经活络的"三一二"锻炼法：

“三”，即每天早、晚各用一段时间（临睡前、起床后为宜）按摩三个穴位：合谷、内关和足三里。

“一”，即腹式呼吸。每天睡下后、起床前各用一段时间进行腹式呼吸，尽力使腹部起落悬差拉大；

“二”，即上下肢运动。每天抽出一段时间自由自在地散步，上下肢顺其自然地活动。

这一锻炼方法不用什么器械，不用守意念，也不拘时间、地点，只要每天坚持，持之以恒，就可以收到通经活络之效，从而达到养生之目的。

（三）养五脏六腑

五脏指心、肺、脾、肝、肾；六腑指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。

人的生命活动是个极为复杂的过程。五脏六腑既有各自的生理功能，又是相互协作、相互制约的，共同维系着正常的生命活动。

1. 养心

中医学认为，心对全身的机能活动起主宰和协调作用。“心者，五脏六腑之大主也。”（《内经·灵枢·邪客》）“心者，君主之官也。”（《内经·素问·灵兰秘典论》）心像一国之君一样，在人体中处于至尊至高的地位。

心的“君主”地位，主要表现于以下生理特点上：第一、“心主身之血脉”（《内经·素问·痿论》），具体包括主血和主脉两个方面。脉是血液运行的通道，其为“血之府”；脉又环接于心，必须依赖于心脏的搏动，才能使血液在脉中循行，并输送至全身。心、脉和血液，构成了大致相当于现代医学称之为“循环系统”的血循环路，五脏六腑、四肢百骸借以得到濡养，从而各司其职，维持其正常的生理机能。所以，“心主身之血脉”的生理机能，是心的“君主”地位的基石。中医认为，心脏的正常搏动，依靠心气

的作用。心气充盛，心力、心率、心律正常，脉象和缓有力，表现为面色红润光泽，精神充满，唇舌谈红润泽等。若心脏、血管老化，心、血、脉三者的功能处于低度协调状态，则会出现气短、心慌、心悸、血压偏高或偏低，脉象弦或迟缓等症状，而面色唇舌也会失去红润光泽。

第二、心主神志。“神志”指人的思想意识和精神活动。现代医学认为神志是大脑的功能，而中医学则认为神志与五脏有关，主要由心所管。如《内经·灵枢·本神》云：“所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑处物谓之智。”中医还阐明了五脏精气是神志活动的物质基础。《内经·素问·六节藏象论》指出：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”《素问·阴阳应象大论》也明确指出：“人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。”并进一步将神志活动分属于五脏，即心志为喜、肝志为怒、脾志为思、肺志为忧、肾志为恐。脏腑功能如失调，则必然影响神志。故《本神》篇分析了诸如“肝气虚则恐，实则怒”、“心气虚则悲，实则笑不休”等有关脏腑盛衰所反映的神志病理机制。

与之相应，中医又强调了神志失调也会对脏腑生理产生重大影响。所谓“忧恐愤怒伤气，气伤藏，乃病藏”（《灵枢·寿夭刚柔》）、“喜乐不节则伤藏，藏伤则病起于阴”（《灵枢·百病始生》），以及“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等，反映了神志过极对脏腑的损害。此外，《内经》还讨论了一些由于神志刺激超出机体承受和自我调节能力而导致脏腑逆乱致死的病理机制，仍在于气血逆乱、阴阳相并，势必伤及心主血脉、心主神志的功能，终至“心伤则神去，神去则死。”（《灵枢·邪客》）

中医关于心主神志的学说是否意味着它对人脑与神志的关系

毫无所知呢？不然。

其实，《内经》对脑与神的关系已有基本认识。如《素问·脉要精微论》指出："头者精明之府，头倾视深，精神将夺矣！"所谓"精明"者，就是指"视万物，别黑白，审短长"的功能而言，也属"神"的范畴。《灵枢·海论》指出："脑为髓之海……髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧，"不仅明确地提出了"脑髓说"，而且也认为视觉、听觉、平衡等功能与脑髓有直接的关系。中医这种认识和理论，后在历代中医学家那里，不断地被继承和深化。唐代孙思邈有"头者，人之元首，人神之所在"的认识；明代李时珍则明确提出"脑为元神之府"的见解；清代更有汪昂"脑主记忆说"、王学权"强记健忘由脑说"、王清任"灵机记性在脑说"等。可见，历代中医学家对"神明"为脑髓所主，已有一定的认识。

既然如此，那为什么又坚持"心主神志"之论呢？是中医的"无知"、"偏见"，还是有更深刻的值得探究的原因呢？

大脑是思维和精神活动的中枢，这已是众所周知的事实。但近年来的研究证实了心脏也直接参与了机体神经、内分泌的调节机制。这表明，尽管现代科学技术突飞猛进，但人们对于心脏的生理奥秘还远没有弄清楚。何况中医学所说的"心"，是其藏相理论中的概念和称谓，与解剖学概念所专指的这一具体的脏器组织有本质的区别；其对心的总体认识，不仅表述了它在人体机能活动中所处的地位和作用，更为重要的是阐晰了"形神合一"的深刻内涵。以前经典的说法是，人的内脏活动仅受自主神经的支配，不受人的意念所控制或影响。但以后通过有关生物反馈机制的研究证实，经专门学习和训练后，人也可以在一定范围内、一定程度上自我调节其内脏活动，诸如控制心率、血压、皮肤温度等，甚至于影响内分泌、代谢水平等。这种"形"与"神"、生理与心理间的统一，其实早已被中医气功的实践证实了。无论何种气功功

法，其先决条件是“入静”，也即澄心涤虑地“调神”，然后才可能借助于各种呼吸吐纳导引法，由意念导气而逐渐产生多方面积极的生理效应。尽管学气功的人们未必都知晓“心主神志”等中医理论，却都自觉或不自觉地在遵循这一理论，并渴望达到“形神合一”的境界。近年来在西方兴起的现代心身医学，积极地探索着人的心理因素对机体生理、病理现象的影响，同时也期望从东方医学，尤其是中医学的思想方法中寻求防止身心疾病的捷径。由此可见，中医“心主神志”的理论，不仅长期以来有效地指导了中医的临床实践，并且也为现代科学进一步弄清心脏的生理、病理，阐明生命的奥秘，提供了许多有价值的方法和线索。

心主神志的功能与心主血脉的功能是密切相关的。因为血液是神志活动的物质基础，心血充足则神志清楚，思维敏捷、精力充沛；若心血不足，常可出现失眠、多梦、健忘等症。

第三，心开窍于舌，其华在面。因为心气、心血的盛衰可在舌质和面部色泽上反映出来，故有“心开窍于舌”、“舌为心之苗”和“其华在面”之说。心的功能正常，则舌体红润、灵活、语言流利、面色红润光泽；心气、心血若虚衰，则会出现舌质淡白，语言迟缓，面色晃白无华等。

心的主要病理特点如下：**第一**、心气虚与心阳虚。这是由于心脏自身的病理改变，使行血、生血的功能降低；或因急性病导致心气、心阳耗伤；或思虑劳心过度心气心血暗耗所造成的。主要表现为心慌、气短、胸闷，倦怠乏力，喜出长气，出虚汗，面色晃白，脉律不整等；若心阳虚有时还表现为畏寒怕冷，手足发冷等；

第二、心血虚与心阴虚。或由于脏器精血亏耗所致；或由于情志内伤，极思多虑，心血损耗所致；或急性热病后期阴血亏虚，或各种出血耗伤心血所致。临床上常表现为失眠、健忘、心悸、怔忡、多梦、面色无华、唇舌淡白、脉律不整等。心阴虚还往往表

现为低热、盗汗、五心烦热、口干咽燥、心率快等。

第三、心血瘀阻，亦称“心痹”。这是人到老年后易发的病。常继发于心气虚或心阳虚。情志刺激、过饱、过劳、感受寒邪为本病发生的诱因。主要表现为心前区刺痛或闷痛；剧烈时会牵引肩背，或向左上肢放散；同时心悸不安，甚至唇甲青紫，出虚汗，四肢逆冷，血压下降，脉细微等，常见有冠心病、心绞痛、心肌梗塞等症。

根据心脏的生理和病理特点，养心的关键在于气血和神志的养护和调理。其具体方法有：

其一、颐养、调理血脉。心在人身脏腑中既然居于至尊、至高的“君位”，所以在养生中，一定要切实维护这一点。不论从事什么活动，都不能损伤心脏的正常功能，比如不能猛烈撞击胸腔，不能从事过猛的锻炼和其他体力劳动。人的心脏搏动有其一般规律，但由于人的性别、年龄、体质、气质和素养等的不同，每个人的心脏搏动又有其特殊的规律性。人们在养心时务要弄清这个规律，并在衣、食、住、行等活动中遵循之。能遵循心脏搏动的规律，血脉便自然畅通。当由于年龄的增长、机体的衰老和其他原因而导致心脏发生病变时，要及时注意治疗和调理。针对心脏易患心气虚、心阳虚和心血虚、心阴虚的病理特点，可以用中药来调理、滋补。中药补阴补阳、补气补血，均属扶正（即正气）固本（指生命之根本即精、气、血）之法，其药物种类很多，现列以下常用药，仅供参考：

补阳之药有：仙灵脾、巴戟、杜仲、肉苁蓉、补骨脂、制附子、肉桂、鹿茸、胡桃肉、冬虫夏草、山萸肉等。

补阴药有：西洋参、麦冬、玉竹、沙参、石斛、龟板、枸杞子、桑椹、黄精、五味子、天花粉、制首乌。

补气药有：黄芪、人参、党参、白术、刺五加、山药、甘草等。

补血药有：当归、熟地、阿胶、胎盘、龙眼肉、大枣、丹参等。

针对气血虚弱，血脉运行不畅，脉道瘀阻之患，宜用理气活血化瘀或益气活血化瘀法治疗，都有明显疗效。

其二、颐养、调理神志。既然心主神志，那末心脏发生病变，必然导致神志错乱；同样，由于神志主要受大脑支配，当神志错乱时，自然也会反过来影响心脏。所以颐养、调理神志，对于养心来说，至关重要。人是有情感的动物，“七情”的变化（病变）对于人的健康、尤其对心脏的影响，比“六淫”要大得多。中医历来认为，心志在喜，故“喜伤心”，因此在日常生活中，切忌不可狂喜！“欣喜若狂”，用以形容人的高兴之态可以理解，但真若如此，会伤及心脏的。另外，性急、喜怒无常，尤其脾气暴躁往往引发冠心病、高血压，故也当注意。

关于“七情”对于心脏的伤害，清代费自维曾归纳说：“盖七伤者，七情遍胜之伤也。夫喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，人人共有之境。若当喜而喜，当怒而怒，当忧而忧，是即喜怒哀乐发而皆中节也。此天下之至和，尚何伤之有？惟未事而先意将迎，既去而尚多留恋，则无时不在喜怒忧思之境中，而此心无复有坦荡之日，虽欲不伤，庸可得乎？

然七情之伤虽分五脏，而必归本心。喜则伤心，此为本脏之病。过喜则阳气太浮，而百脉开解，故心脏受伤也。至于怒伤肝，肝初不知怒也，心知其当怒，而怒之太过，肝伤则心亦伤也。忧伤肺，肺初不知忧也，心知其可忧，而忧之太过，肺伤则心亦伤也。思伤脾，脾初不知思也，心与之思维，而思之太过，脾伤则心亦伤也。推之悲也、恐也、惊也，统之于心，何独不然？”（《医醇剩义》）

其意思在于强调，七情之伤，归本于心。足见颐养、调理情志，对于养心是多么重要！

颐养、调理情志或神志，主要通过心性修养来实现，也可以通过气功等锻炼方法来达到。关于这方面的养颐，将在后文“养神”一节中专门论述。

其三、劳动和锻炼。劳动不但可以创造财富，同时也可以锻炼身体，具有养生学的意义。但对于心脏的养护来说，劳动一定要适度，切忌不可过重、过猛、过累！体育锻炼和自由活动也可以锻炼心脏，但一定要结合自身体质特点进行，切不可“邯郸学步”，见人家长跑自己也长跑，见人家搬腿劈叉，自己也硬照着做。实际上，每个人的体质、心脏素质不同，因而承受的体力等也不同，所以不论劳动、活动和锻炼（包括久热不衰的气功），都必须结合自己的身体特点，都必须把握自身特有的“度”，否则，不仅无益，反而有害。在锻炼方面，关键的是探索、总结出适合于自身特点的一套方法。

其四、饮食。常言道：“药补不如食补”。红色入心，所以要养心，在饮食上要注意选择红色食物，例如红小豆、红枣、红色水果和蔬菜等。常食加入红小豆、红枣、胡罗卜和枸杞子的粥，对养心很有益处。这是已被多人的实验和生活经历所证明了的。五味各入五脏，而苦味入心，故常食适量苦味之物，如苦瓜等，有益于养心。孙思邈认为在冬季增食苦味有助于颐养心气。

适量饮酒有益于养心。酒性温，味甘、辛，适量饮用有疏通血脉，活血祛瘀，驱风散寒，行药力、壮阳之功效。若在酒中加入用以滋补气血、阴阳的中药，则可增加药力、疗效。但饮酒一定要适量。李时珍指出：“少饮则和血行气，壮神御风，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。过饮不节，杀人顷刻。”（《本草纲目》）

其五、起居。中医认为，五脏应四时，而心应夏季，所以在夏天应特别注意心脏的养护。一方面，要在这个季节抓紧治疗心病，易于见效；另方面，又要注意防患心病，因这个季节易于患

心脏病。在作息方面，夏季宜晚睡早起，睡时最好是头向东。

现代医学研究证明，人的心脏每天的最佳工作时间是从早上10点到下午2点，共约4小时，人们在安排学习、工作和其他活动时，应充分注意这一点。

其六、养舌。心既开窍于舌，“舌既为心之苗”，那末心脏的病变必然反映到舌上。所以医治舌病的根本在于医治心病；心病不除，舌难医好。但事物总是相反相成的，舌本身的病变也会反过来影响心脏。所以，养舌对于养心有一定的意义。关于怎样养舌，前文已述及，兹不赘述。

其七、养心要语。明代扬继洲在其《手少阴心经血歌》中引《导引本经》中阐述了养心要语：“夫心，乃一身之主宰，生死之路头也。是故心生则种种欲生，而神下入气；心静则种种欲静，而神气相抱也。《内经》曰：夏月入身，阳气发外，伏阳在内，是脱精神之时，忌疏通以泄精气。夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，英华成秀，此夏气之阳，养成之道也。逆之则伤心，秋为阂疟。故人常宜燕居静坐，调心息气，食热戒冷，常要两目垂帘，返光内照，降心火于丹田，使神气相抱。故《大玄养初》曰：‘藏心于渊，美厥灵根。’神不外也。心牵于事，则火动于中矣。心火夏令正旺，脉本洪大，若缓是伤暑，至晚少餐饮食，睡勿挥扇，风邪易入。

昔邝子元有心疾，或曰：‘有僧不用符药，能治心矣。’元叩其僧。曰：‘贵恙起于烦恼，烦恼生于妄想。夫妄想之来，其机有三：或追忆数十年前荣辱恩仇，悲欢离合，及种种闲情，此是过去妄想也；或事到眼前，可以顺应，却又畏首畏尾，三番四复，犹豫不决，此是现在妄想也；或期望日后富贵皆如愿，或期望功成名遂，告老归田，或期望子孙登庸，以继书香，与夫一切不可必成，不可必得之事，此是未来妄想也。三者妄想，忽然而生，忽然而灭，禅家谓之幻心。能照见其妄，其斩断念头，禅家谓之觉

心。故曰：‘不患念起，惟患觉迟’。”

清代沈金鳌总结出养心二法：

“十二经则听命于心，故为君。位南方，配夏令，属火，故为君火。十二经之气皆感而应心，十二经之精皆贡而养心，故为生之本，神之居，血之主，脉之宗。盖神以气存，气以精宅，其理洵不诬也。惟心精常满，故能分神于四脏；惟心气常足，故能引精于六腑。此所以为心之大概也。

心与肾连。经曰：心舍脉，其主肾经，不以其克，反而以为主，故必肾水足而后心火融，肾水不足必致火上炎，而心与肾百病蜂起矣。

故心当无病时，养之法有二——

一从本经以养其气。勿过思抑志，或事未至而迎，事已往而恋，使神明耗散。若过用其心，则伤其气。气伤并伤其精，而神无以为守。试观孔子毋意毋必毋故毋我，孟子必有事焉勿正勿忘勿助，养心之法，至孔孟为已极。孔孟并未尝言医，其所以养心，曷尝有外于是哉？

一从肾经以养其精。勿纵情房欲，勿贪恋女色，致相火常炎，不能握固。若守肾无节，即伤其精。精伤遂伤其气，而水不能制火，阴不能为阳宅，而水气因以凌心矣。是以象川翁曰：精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精。精满则气旺，气旺则神旺，神旺则身健，身健则少病。朱丹溪曰：主闭藏者肾，司疏泄者肝。二脏皆有相火，而其系上属于心。心君，火也，感则动。心动则相火也动，而精自走。可知精之走泄，固由于肾，累于肝，伤于心，一病则俱病。象川、丹溪明揭其旨，故可为千古养心家炯戒也。然则心失所养而心病，肾失所养而心亦病乎？

且夫心主血，血即精也。心气原自有余，特精伤而失血，心便不足。故血盛则神明湛一，血衰则志气昏蒙。凡火之有余，皆

由血之不足；而血之不足，又能使火益就衰也。然则心病之有余、不足，讵得与运气司天之火淫、火郁徒属乎火者同视载？亦惟握精以固气，养阴以凝其神，以调剂其有余、不足，使归于和而已。”（《沈氏尊生书》卷6）

2. 养肺

中医学认为，“肺者，相傅之官，治节出焉。”《素问·灵兰秘典论》形象地将肺的生理功能比喻为辅佐君王的宰相。张介宾指出：“肺与心，皆居膈上。位高近君，犹之宰辅。”（《类经·藏象类》）肺能够通过其宣发与肃降作用对人体的气血津液进行治理调节，从而对保证机体内外环境的恒定协调，对脏腑组织器官的活动产生积极的影响，这就好比古代朝廷里的宰相总理内政外务一样。

肺的生理特点主要是：

第一、肺主气司呼吸。肺主气，就是说人身之气皆由肺管理。肺中的气又叫“宗气”，是由脾胃化生的水谷精微之气与肺吸入的清气（即新鲜空气）结合而成的。宗气是促进和维持人体机能活动的动力。一是维持肺的呼吸功能，使体内外气体得到交换；一是由肺入心推动血液循环，将血液输送到全身各部，以维持各脏腑组织器官的正常生理功能。司呼吸，是说肺有吸入自然界清气（氧气），呼出体内浊气，使体内外的气体不断得到交换的功能。肺是体内外清浊之气交换的场所、器官。

第二、肺主宣发、外合皮毛，对全身津液代谢过程进行调节。宣发是宣布发散的意思。是说肺有将肺气和津液输布到全身的功能，内而脏腑，外而皮毛，无处不到。“皮毛”为一身之表，是人体抗御外邪的屏障。这一功能是由肺气在体表的部分“卫气”来完成的。所以，肺气充盛的人，免疫功能强，外邪不易侵袭。人到老年由于肺气虚衰，卫气不足，表虚不固，因此表现出不耐风寒，易患感冒和呼吸感染。老年人之所以多表现出皮肤干燥、起

屑、皱纹增多，弹性减退等，也是由于肺气布散津液功能不足，不能濡养肌肤所致。

第三、肺主肃降，通调水道。“肃”，是清润肃静的意思；“降”，是下降之意。肺气下降，呼吸通畅。通调水道，是肺参与人体水液代谢。肺气下降，水道通畅，尿液排泄正常。当然，肺气的肃降与宣发是相辅相承的，其作用是相互制约、相互依存的。没有正常的宣发就不能很好地肃降；不能很好地肃降，也必然影响正常地宣发。人到老年或由于疾病使肺功能衰减，宣降无力，故易发生咳嗽，哮喘，小便淋漓不畅，大便秘结等症状。

第四、“肺朝百脉”，促进血液循环。张介宾指出：“精淫于脉，脉流于经，经脉流通，必由于气。气主于肺，故为百脉之朝会。”（《类经·藏象类》）所谓“肺朝百脉”者，是指全身之血由脉而汇聚于肺，通过肺之吐故纳新，然后富含清气之血复借助于脉而输送至全身。因此，心脏固然是血液运行的原动力，便必须靠肺气的宣发肃降才能进行新陈代谢。另外，肺之宗气能贯心脉以助血液之运行。所以，肺朝百脉的功能不仅体现在血气交换的代谢作用上，而且还有助心行血的作用。肺气虚弱的患者，除了表现为呼吸不利、咳喘气急等症外，还多伴有口唇紫绀、爪甲青紫等病候，就是由于肺气失宣，无力协助心血运行而致血停瘀滞。通过补益肺气等治疗方法往往可以改善心肺功能，也是基于这一认识而来的。

第五、肺开窍于鼻。“鼻为肺之窍”，是呼吸气体的门户。鼻的通气和嗅觉功能，主要依靠肺气的作用。若外邪犯肺，常见鼻塞流涕，或鼻燥无涕，鼻翼煽动等症状。肺气不足，便会出现清涕自出，嗅觉欠灵，易患上呼吸道感染等。

肺的病理特点主要是：

第一、肺气虚。主要与年迈肺功能逐渐衰退有关，或与久病耗伤肺气、劳累过度有关。肺气虚，则抗御外邪功能减弱，肺脏

易受侵袭而致病。临床上常表现为呼吸短促、气短、咳嗽、痰清稀、精神疲乏、懒言、语声低微、畏寒怕冷、自汗，脉虚弱无力。如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺结核等。

第二、肺阴虚。多因脏腑功能失调或劳欲、久咳或感受外寒所致。主要症状为咳嗽无痰或少痰，痰粘有时带血，口干咽燥、舌红少津、手足心热、形体消瘦、盗汗、颧红、午后潮热、脉细数等。常见病有慢性支气管炎，病毒性肺炎，肺结核等病。

第三、痰浊阻肺。多因肺气失宣，咳嗽日久，痰饮内生，阻塞气道而致。也可因脾气虚衰、运化失常、痰浊内生，或感受外邪等因素而成。主要表现为咳嗽、痰多而粘白，胸部满闷，或气喘不能平卧，舌苔白厚，脉滑。如支气管扩张、慢性支气管炎等症。

第四、风寒犯肺。多因肺气虚弱，卫外阳气不足，易遭受风寒之邪侵袭所致。常见咳嗽、痰白稀薄、鼻寒流清涕、恶寒重发热轻，头痛身痛不出汗，甚则呼吸急促，脉浮紧。如上呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎合并急性感染等症。

根据肺脏的生理和病理特点，养肺的关键在于维护其治节作用，即通过宣发与肃降对人体的气血津液的治理和调节作用。其具体方法主要有：

其一、颐养、调理肺气。“肺为气之海”，肺气贯心脉以助血液循环，而“气为血之帅，血为气之母；气行则血行，气滞则血瘀。”可见，气与血是互相依存、互相制约的。血既为“气之母”，而主血脉的又是心脏，所以在养肺时务要注意养其“母”，即养心。肺气一则来自于外部之清气，二则来自于内部由脾胃运化后产生的水谷精微之气，因而要颐养肺气，也要注意从这两个方面入手。即一要保证外部的“清气”确实清新洁净，有可供肺吸收的充足的氧气；二要使脾胃运化产生的气确实“精微”。这就必然涉及衣食住行等各个方面。由于受主客观条件的限制，人们不可能都达

到理想的境界，但在既定的条件下，时刻注意这个问题，并尽力改善、创造条件来向这个方向努力，却完全是可行的。清代喻昌指出："人身之气，禀命于肺。肺气清肃，则周身之气莫不服从而顺行；肺气壅浊，则周身之气易致横逆而犯上。"（《医门法律·肺痈肺痿门》）维护肺气的清肃是非常重要的。当肺气受到侵害发生病变时，要及时治疗、调理。针对气虚、阴虚的病症，可参照养心方法中提到的补气、补阴之药加以治疗。

其二、颐养、调理神志。在"七情"中，肺志为忧，因而"忧伤肺"，所以，平时注意消除忧虑，保持精神愉快，对于养肺尤为重要。

其三、劳动和锻炼。适宜、适度的劳动和锻炼，可以扩大肺活量，从而增强其吐故纳新的功能。所谓适宜、适度，是说不论劳动或锻炼都必须不但至少无损于肺的正常工作，而且要与本身的体质等条件相协调。"过犹不及"，劳动或运动量过轻（小）或过重（大）都无益于肺的养护。尤其值得提醒的是，切忌不可过度，即超过自身体质的限度。笔者在中学、大学时的两位同学，都是体操健将，但也都是中学、大学没上完便死于肺病的。

其四、饮食。白色入肺，故补肺宜多食用白色食物，如莲子粥、白罗卜等。明代杨继洲指出："以薤白粥加羊肾空心补之；如无羊肾，以猪腰代之，胜服补剂。"（见《手太阴肺经穴歌》引《导引本经》）辛味入肺，故吃适量辛辣食物有补肺气之效，但也不宜过多，否则会伤肺气。

吸烟对肺有害无益，故不宜吸烟。

其五、起居。中医认为，秋季应肺，故在秋季尤要注意养肺。一方面抓紧时机医治肺疾；另方面注意肺的养护。秋季宜早卧早起，与鸡俱兴，头宜向西。"六淫"对肺的侵害甚大。六淫侵袭人体，常藉皮毛、口鼻而入，而肺脏首当其冲。它之所以不为邪所伤者，赖肺气宣发卫气以为屏障。然而或因肺气削弱，或因邪毒

甚烈，因而六淫所致疾病往往首先犯肺，故有“肺为娇脏”之说。清代叶桂指出肺“又为娇脏，不耐邪侵，凡六淫之气，一有所著，即能致病。其性恶寒、恶热、恶燥、恶湿、最畏火、风。邪著则失其清肃降令，遂痹塞不通矣。”（《临证指南医案》）这是说，在五脏之中，肺是比较娇气的，最易受“六淫”的侵害，尤其火和风。所以，在日常起居中，应特别注意提防“六淫”。

肺的最佳工作时间在每天的日落（入）之时。人们在安排学习、工作和其他活动时，应注意这一点。

其六、养鼻。肺既开窍于鼻，那末肺染疾必表现在鼻上；反之，鼻患病也会反作用于肺，故应注意通过养鼻来养肺。比如大寒之天，不要使鼻受冻；大风之时，不要顶风逆行，非逆行不可时，要注意掩护鼻。防止有害气体的侵入，既有益于养鼻，又有益于养肺。其他养鼻之法，读者可看前文“养五官外形”一节。

其七、养肺要语。明代杨继洲在其《手太阴肺经穴歌》中引《导引本经》，阐述了养肺要语：

“肺为五脏之华盖，声音之所从出，皮肤赖之而润泽者也。人惟内伤七情，外感六淫，而呼吸出入不定，肺金于是乎不清矣。然欲清金，必先调息，息调则动虑不生，而心火自静。一者下着安心，二者宽中体，三者想气遍毛孔出入，通用无障，而细其心，令息微微，此为真息也。盖息从心起，心静气调，息息归根，金丹之母。《心印经》曰：回风混合，百日通灵。《内经》曰：秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清，逆之则伤肺，若过食瓜果，宜微利一行，静息二日，以薤白粥加羊肾空心补之；如无羊肾，以猪腰代之，胜服补剂。秋当温足凉头，其时清肃之气，与体收敛也。自夏至以来，阴气渐旺，当薄衽席，以培寿基。其或夏伤于暑，至秋发为痎疟，阳上阴下，交争为寒；阳下阴上，交争为热。寒热交争，皆肺之受病。如二少阳脉微玄，

即是夏食生冷，积滞留中，至秋变为痢疾。如足阳明、太阴微弦濡而紧，乃反时之脉，病恐危急。然秋脉当如毫毛，治法详后与前也。《素问》云：秋伤于湿，冬生咳嗽，纯阳归空。《秘法》云：行住坐卧常噤口，呼吸调息定音声；甘津玉液频频咽，无非润肺，使邪火下降，而清肺金也。”

3. 养脾

中医认为，“脾为后天之本。”脾主要转化和输送体内营养物质，统管血液。对于脾的功能，明代章潢概括说：“口为脾之官，脾气通，则口知五味。脾病则口干不能食，不知五味。脾和于肉，则荣肉也。肌肉消瘦而不能肥，脾先死也。脾之于胃，如转磨也，化其生而为熟也。食不消，脾不转也。……人之食不下者，脾寒也。人之无颜色者，脾伤也。人之好食甘味者，脾不足也。人之明润鲜白，脾无病也。”（《图书篇·脾脏说》）

脾的生理特点主要是：

第一、脾主运化、升清。脾主运化的功能表现在：一是把由胃所消化的食物，将其中精微部分吸收，通心肺之气，输送全身；二是运化水液，调节新陈代谢，将水液中的精微物质由肺输布于全身。脾运化的特点是上升，所以脾主升清。“清”，指精微物质。

第二、脾主统血。脾有统摄，管制血液的功能，使血液在脉管中正常运行，而不溢于脉外，脾统血的功能是由脾气来实现的。若脾气虚弱，脉管松弛，就会出现各种出血性疾患。老年人的血液及慢性出血性疾病，多为脾虚所致。

第三、脾主肌肉与四肢，开窍于口。脾具有运化水谷精微，化生气血，濡养肌肉和四肢的功能。脾气健运，肌肉发达丰满；四肢强劲有力，活动自如。年高之人，常感四肢动作迟缓，肌肉瘦消松弛，正是由于脾气虚衰，运化功能减弱所造成的。脾气健运，消化功能正常的人，自然会食欲旺盛、味觉灵敏，正是“脾开窍于口”的表现。而高年之人常感口味不佳、食欲减退，正是脾气

虚衰的表现。

脾的病理特点主要是：

第一、脾气虚、脾阳虚。脾气虚、脾阳不足，是老年人常见的症状，常由饮食失调而损伤脾胃，思虑过度而耗伤脾气或劳累过度而脾气渐损所致。临床表现多为不思饮食、食后胀满、四肢倦怠乏力，消瘦、面色萎黄、甚至畏寒怕冷，胃痛，肢体浮肿，妇女白带量多且清稀，脉弱无力。如慢性胃炎、慢性肝炎、溃疡病、慢性肠炎、慢性肾炎、盆腔炎等病。

第二、脾不统血。脾气虚，统摄无权，血液不按常道循行，溢于脉外而发生各种出血性疾病。如吐血、衄血、便血、皮下出血；并伴有面色萎黄无华、食少倦怠、气短等症状。老年人的消化道出血、血液病皮下出血、妇女阴道出血等症均属此病。

第三、脾气下陷，又称“中气下陷”。常因年老脾气虚弱，或劳累过度，或久泄而耗伤脾气所致。常表现为脱肛、子宫脱垂、胃下垂或久泄难愈、倦怠乏力、头晕目眩等。

第四、湿热蕴脾。由湿热之邪蕴结中焦所致。酗酒成癖，或恣食肥甘厚味的人好染此症。常表现为脘腹痞满、厌食、呕恶、身重体倦、大便溏薄而臭、小便黄、或黄疸、皮肤湿疹等症状。如急性胃肠炎、黄胆性肝炎、胃癌等症。

根据脾脏的生理、病理特征，养脾的关键在于维护脾的运化、统血等功能。其具体方法主要有：

其一、颐养、调理脾气。胃所产生的“水谷精气”，既是人体赖以生存的主要营养物质，又是形成血液的主要原料。而水谷精气又靠脾的运化作用输布到全身，内而五脏六腑，外而四肢百骸。明代医家李中梓在《医宗必读·肾为先天本脾为后天本论》中指出：“脾何以为后天之本？盖婴儿既生，一日不食则饥，七日不食则肠胃涸绝而死。经云：安谷则昌，绝谷则亡。犹兵家之饷道也，饷道一绝，万众立散。胃气一败，百药难施。一有此身，必资谷

气。谷入于胃，洒陈于六腑而气生，和调于五脏而血生，而人资之以为生者也，故曰后天之本在脾。”脾既为后天之本，那末颐养、调理脾气对于养生的意义就是不言而喻的了。当然，脾脏与胃脏是相连的，其功能也分不开，故古人也称“脾胃为后天之本。”既然如此，脾气的颐养、调理是与胃气的颐养、调理分不开的。在通常的生理情况下，脾胃为后天之本；在病理情况下，损伤脾胃，是疾病发生的重要环节。所以在养生中，要千万注意维护这个“本”。饮食不节、劳倦过度、神志失调等，均可损伤脾气，故养脾当从这些方面入手。

其二、颐养、调理神志。在“七情”中，脾志为思。故思虑过度会伤脾。所以，在日常生活中，应注意防止思虑过度，豁达一些，凡事要多从几个角度去想，不要钻牛角尖。即使正常的思考问题，也不要过久地去思考，应注意休息和娱乐。脑力劳动者之所以往往患脾弱之症，就是与想得太多而不注意劳逸结合、尤其缺乏适宜的娱乐活动有关。

其三、劳动和锻炼。适宜、适度的劳动和锻炼，可增进食欲，促进消化，因而有助于脾气的颐养和调理。宋代李东垣指出：“形体劳役则脾病……脾既病，则其胃不能独行津液，故亦从而病焉。”（《脾胃论》）不论劳动或锻炼，都不要劳累过度。

其四、饮食。黄色入脾，故多食用黄色食物有益于养脾，如黄米、小米、黄豆、黄梨等。甜味入脾，故在饮食中增加适量甜味，也有助于养脾。由于每个人所处的地理、气候等条件的不同，因而在饮食方面形成的习惯也有所不同，所以不能强求一律，要注意遵循自己的饮食规律。但不论怎样，饮食一定要有节、按时、定量，合理调配，寒温得宜，食宜清淡，保持不饱不肌之状态。

其五、起居。中医认为，长夏应脾，故在夏季尤要注意养脾。一方面要抓住时机医治脾病；另方面又要注意脾的养护。夏季宜晚睡早起，并以适当午睡补睡眠之不足。“六淫”中，湿邪最易伤

及脾胃，故有“脾恶湿”之说。湿邪困脾，往往表现为：或脾胃运化功能失常，如脘腹饱满、呕吐、泄泻等；或湿困气机，如肢体困重，头重如蒙似裹、舌苔滑腻，脉濡脉缓等。所以在夏季，一定要防止湿邪侵脾。由于中国地域辽阔，各地气候差异很大，有些地区如江南在其他季节，也应注意防止湿邪伤脾。

脾脏的最佳工作时间一般为每天下午 2 时至 6 时，故在安排学习、工作和娱乐等活动时，应注意这一点。

其六、养口。脾既开窍于口，那末脾患病必在口上反映出来；而口患病，也会影响脾。尤其是，饮食皆从口入，故口有病，影响进食，当然首先伤及脾胃。当然，这里的养口，也包括对饮食的调理等。

其七、养脾要语。明代杨继洲在《手太阴肺经穴歌》中引《导引本经》，阐述了养脾要语：

“脾居五脏之中，寄旺四时之内，五味藏之而滋长，五神因之而彰著，四肢百骸，赖之而运动也。人惟饮食不节，劳倦过甚，则脾气受伤矣。脾胃一伤，则饮食不化，口不知味，四肢困倦，心腹痞满，为吐泄，为肠澼，此其见之《内经》诸书，盖斑斑俱载，可考而知者。然不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀，食若过满，则气脉不通，令心塞闭；食若过少，则身羸心悬，意虑不固。食秽浊之物，则心识昏迷，坐念不安；食不宜之物，则四大违反，而动宿疾，皆非卫生之道也。举要言之，食必以时，饮必以节，不饱不饥是也。人能饮食如是，不惟脾胃清纯，而五脏六腑，亦调和矣。盖人之饮食入口，由胃脘入于胃中，其滋味渗入五脏，其质入于小肠乃化之。至小肠下口，始分清浊，浊者为渣滓，入于大肠；清者为津液，入于膀胱，乃津液之府也。至膀胱又分清浊，浊者入于溺中；清者入于胆，胆引入于脾，散于五脏，为涎，为唾，为涕，为泪，为汗。其滋味渗入五脏，乃成五汗，同归于脾，脾和乃化血，复归于脏腑也。经曰：脾土旺能生万物，衰生百病。

昔东坡调脾土，饮食不过一爵一肉。有召饮者，预以此告：一曰安分以养福；二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。善卫生者养内，不善卫生者养外；养内者安恬脏腑，调顺血脉；养外者极滋味之美，穷饮食之乐，虽肌体充腴，而酷烈之气，内蚀脏腑矣。”

4. 养肝

中医认为，肝具有贮存血液、调节血量、协助各脏腑发挥正常功能和影响人的精神意识活动等作用。“肝者，将军之官，谋虑出焉。”（《内经·素问·灵兰秘典论》）“肝者，罢极之本，魂之居也。其华在爪，其充在筋，以生血气。”（《内经·素问·六节脏象论》）。

肝的主要生理特点是：

第一、肝主疏泄。疏泄，即疏通、畅达之意。肝一是疏泄情志。情志虽有心主宰，但必须依赖肝的调节；二是疏泄胆汁助脾运化，胆汁源于肝脏，注入肠腔以助消化，故胆汁的形成、分泌、排泄与肝的疏泄有关；三是疏泄气机，使血液、津液、经脉运行输布正常。人若疏泄功能减弱，便常表现为失眠多梦、寡言少欢、多疑善虑、急躁易怒、嗳气腹胀、饮食减少的情志变异。消化功能减退，气血失调等，尤以老年人常见之。

第二、肝脏藏血。肝脏具有贮藏调节血量的作用。人在动静、作息不同的情况下，对血液的需求量是不一致的。这种随着人体生理情况的变化而改变血流量的调节作用，是通过肝脏来完成的。所以《内经·素问·六节脏象论》说：“人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”人由于年老或其他疾病致使生血功能减弱，肝血亦不足，肝脏调节血量的功能亦明显低下，常表现为头晕目眩、视物昏花、多梦等。

第三、肝主筋，其华在爪，开窍于目。筋即筋膜，它是一种联络关节、肌肉，专司运动的组织。筋膜得到肝血的滋养，才能维持正常的生理运动。若肝血不足，血不养筋，会出现手足振颤、

麻木、屈伸不利等症。“爪为筋之余”，肝血的盛衰可以影响到爪甲的荣枯变化，故称“其华在爪”。眼睛为肝的外候，视力的强弱与肝血的盛衰密切相关。《素问·五脏生成篇》说：“肝受血而能视。”若肝血不足，则视物模糊不清、两目干涩、目眩等。《素问·上古天真论》指出：“丈夫……七八，肝气衰，筋不能动。”说明人老以后，肝血不荣，筋膜得不到濡养，会出现动作迟缓、关节运动无力、肢体酸软、拘挛；爪甲变脆、变厚、枯槁不荣等病态。

肝脏的病理特点主要是：

第一、肝血虚。人到老年由于脾胃气虚，生血不足，因此肝失所藏，因此形成了肝血虚的病理。此外，还可以由于失血过多，如吐血、呕血、便血、子宫出血，或久病耗伤肝血等原因，形成肝血虚证。临床上常见头痛目眩、肢体麻木振颤、失眠、目干涩、面色萎黄，唇舌色淡等。

第二、肝阴虚。肝阴虚多源于肾阴亏损，累及于肝。因为肝藏血、肾藏精，精血互化同源，肝阴与肾阴相互滋生，盛则同盛，衰则同衰。人到老年，肾精亏损，肝阴亦亏，故肝阴虚是老年人常见的病理，主要症状为头痛目眩、两胁隐痛、耳聋失眠、口咽干燥、五心烦热、盗汗、多梦、舌质红苔少、脉弦细数等。常见于神经官能症、高血压病、慢性肝炎、更年期综合症等。

第三、肝气郁结（肝郁气滞）。临床表现为精神抑郁、胸闷、心烦易怒、胸胁胀痛、呃逆，自觉咽喉部异物梗阻感，吐之不出，咽之不下，失眠多梦、脉弦等。如神经衰弱、神经官能症、慢性肝炎、癔病等。

第四、肝火上炎。本病多与老年人的肝的疏泄功能衰退，肝气郁结，或肝阴亏损有关。肝气郁结，气机不畅，郁久化火，气火上逆，而形成肝火上炎；若肝阴素虚，阴虚阳亢，加之忧怒精神刺激，亦能使肝火上炎。主要表现为头痛眩晕、耳鸣耳聋、急

躁易怒、面红目赤、口干口苦、胸胁胀痛、大便干、失眠多梦，甚则衄血、咳血、吐血、舌红苔黄、脉弦数等。如高血压、肝硬化、神经官能症、胃溃疡、神经性或血管性头痛、耳源性眩晕等病。

根据肝脏的生理和病理特征，养肝的关键在于维护肝的疏泄和藏血功能。其具体方法主要有：

其一、颐养、调理肝血、肝阴、肝气和肝火。肝既藏血，那末由于脾胃生血不足，致使肝失所藏，形成肝血虚之症。针对此症宜通过养脾胃使生血充足来调理、颐养。所以，颐养、调理肝血是同颐养、调理脾气、胃气分不开的，肝阴虚既然多因肾阴亏损所累，故颐养、调理肝阴虚须从颐养、调理肾阴亏损入手。肝气郁结多因肝自身疏泄功能减弱，加之精神因素刺激所致，所以，要疏理肝气，宜从增强其疏泄功能和调理情志入手。至于肝火上炎，则主要与肝气郁结、肝阴亏损有关。所以在治疗、调养时，宜从治疗、调养肝气郁结、肝阴亏损入手。肝为阴脏，却具有阳刚之性而喜疏畅条达，主升主动而不耐郁，郁则易怒，所以受情志影响最大。如若发生太过，或郁而不达，则失谋虑之能而乱神明。故养肝之法，一则滋阴益血以涵养之；一则畅达情志勿怒勿郁。总之不外乎保精、调神二法。因肝脏的基本生理功能是主疏泄和藏血。疏泄属阳，藏血属阴；其用为阳，其体为阴，故前人每以“体阴而用阳”来概括其特性。对于疏泄升发太过和阴血亏损，治疗用药“不宜刚而宜弱，不宜发而宜和”。

其二、颐养、调理神志。在“七情”中，肝志为怒，故怒易伤肝，因而在日常生活中应注意制怒。中医一般认为，肝在精神意识思维等方面的调节作用，与其主疏泄的功能有直接关系。这是因为精神活动的物质基础是“气血”，而气血的和平条畅正是维系精神活动正常的前提。养生家所谓“欲静心，先静气”者，讲的就是这个道理。所以，肝的疏泄功能正常，气血和调，就能恒定人体内环境，保持心境宁静和开朗舒畅。若肝失疏泄，其在情

志方面则会表现出以下病理变化：一是情绪低落，心情抑郁，多愁善感，优柔寡断，易惊胆怯等等，多由肝气虚怯，气机郁结所致；二是表现为性急暴躁，易于发怒，刚愎自用，甚则狂妄不宁等，这些多系肝的升发太过、气火易于上逆所致。此外，由于“肝藏魂”的缘故，中医将梦寐异常及种种幻觉等病态亦多归诸于肝。除了上述的脏腑本身的病理变化可以影响情志活动外，无论何种卒然而至、或持久而又强烈的精神刺激是否致病的关键，仍在于肝脏疏理气机、衡定人体内外环境的能力，肝的疏泄作用强，外界的情志刺激就不能扰乱气机的运行；反之，则必然导致气机紊乱、血气不和而为患。因此历代医家对情志病的治疗大多着眼一个“郁”字，而诸脏之郁尤其注重肝郁者，也是从其“主疏泄”之为本而展开的。肝的疏泄作用可以影响情志变化，而情志变化反过来也会影响肝的疏泄作用。生活和临床经验表明，易怒、易郁者，对肝的疏泄功能的损伤是很大的。所以，平时注意性格豁达、开朗，遇事冷静制怒，是颐养、保护肝的重要方法。明代章潢指出：“肝属木，藏血，魂所居焉。人之七情，惟怒为甚，故血枯而魂散。善养肝脏者，莫切于戒暴怒。”（《图书编》）

其三、劳动和锻炼。适宜、适度的劳动和锻炼可以增强肝功，即疏泄和藏血功能。肝功是与其他脏器的功能，比如肾、脾和心的功能联系在一起的，适宜、适度的劳动和锻炼，对五脏六腑及人体各个部分均能起到颐养和锻炼作用，其他脏腑的功能增强了，自然也会增强肝的功能。相反，其他脏腑的功能的衰退，自然也会损伤肝的功能。如脾气虚、肾阴虚等，对肝功的影响是很大的。过度的、不适宜的劳动和锻炼，不仅对肝无益，反而有害。

其四、饮食。青色入肝，故平时宜多食一些青色食物，如蔬菜、青豆等。酸味入肝，适当吃些酸性食物，如醋等，也有益于养肝。当然也不能过多。“物极必反”，不论什么食物，在一定“度”的范围内有益的，一旦过“度”会有害。

酒伤肝，故平时饮酒切勿过量。

其五、起居。中医认为，肝属木，应春季，故在春季宜于养肝：一方面抓住春季大好时光医治肝病；另方面利用这个季节护肝、养肝，比其他季节更易见效。睡眠宜头向东，晚睡早起。

肝是“夜游神”，其最佳工作时间是晚 10 时至次日凌辰 3 时。在安排学习、工作和休息时，应充分注意这一点。有的人（主要是一些脑力劳动者）习惯于晚上工作，这对肝是很不利的。

其六、养目。肝既开窍于目，故肝有疾必反映到目上；相反，目染疾也会对肝造成危害。所以，养目是养肝所不可缺少和忽视的。如做眼保健活动，不仅可以养目，同时也对养肝有益。

其七、养肝要语。杨继洲在其《足厥阴肝经穴歌》中引《导引本经》，阐述了养肝要语：

“肝以眼为穴，人眠则血归肝，眼受之而能视也。夫眠乃无名惑复之火，不可纵之使眠，亦不可不眠。若胆虚寒不眠，则精神困倦，志虑不安；肝实热眠过多，则慧镜生尘，善根埋灭，皆非调肝胆，伏睡魔之道也。举其要而言，勿嗔怒，勿昼寝，睡其形而不睡其神是也。盖睡之精，乃身之灵，人能少睡，则主翁惺惺，智识明净，不惟神气清爽，梦寐亦安也。若贪眠则心中血潮，元神离舍，不惟云掩性天，神亦随境昏迷。三丰（按：指明代养生家、道家气功大师张君实）有云：‘捉取梦中之梦，搜求玄上之玄。自从识得娘生面，笑指蓬莱在目前。’此之谓也。《内经》曰：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，此春气之应，养生之道也。此又不可不知。”

5. 养肾

中医认为，肾为“先天之本”。肾形如蚕豆，曲附于脊，有二：左阴右阳，左右相交。

“肾何以为先天之本。盖婴儿未成，先结胞胎，其象中空，一茎透形，形如莲蕊。一茎即脐带，连蕊即两肾也，而命寓焉。水

生木而后肝成，木生火而后心成，火生土而后脾成，土生金而后肺成。五脏既成，六腑随之，四肢乃具，百骸万全。仙经曰：借问如何是玄牝，婴儿初生先两肾。未有此身，先有两肾。故肾为腑脏之本，十二脉之根，呼吸之本，三焦之源，而人资之以为始者也。故曰：先天之本在肾。”（《医宗必读·肾为先天本脾为后天本论》）

肾的生理特点主要有：

第一、肾藏精，主发育生殖。“精”，是人体生命活动的物质基础。肾藏精的含义有二：一是先天之精，指人体生长发育中的物质根源和人类生育繁衍的基本物质；它禀受于父母，与生俱来；二是后天之精，指由五脏六腑化生出来的精气，包括能够滋养脏腑、肢体、五官等各部组织的精微物质，如精、血、津液等。这种精气来源于饮食中的精华部分，是维持人体生命，并促进其生长发育的基本物质。先天之精与后天之精是相互为用的。先天之精需要后天之精的营养，才能继续维持其生命的活动力。后天之精有赖于先天之精的蒸化，故两者存则共存，亡则俱亡。肾中精气又有阴阳之分。肾阴有滋养濡润作用，又称真阴、元阴；肾阳有温煦气化推动作用，又称真阳、元阳。肾阴肾阳是生命活动的根本，是生长、发育、生殖等各种功能活动的物质基础。肾所藏之精若不足，肾阴、肾阳亦必虚。肾阴肾阳亏虚，无以化生肾气。肾气虚衰，五脏六腑生化功能便减退，就会出现生殖器官萎缩，性功能衰退，精神疲惫，腰膝酸软等。《素问·阴阳应象大论》指出：“年六十，阴痿，气大衰。”说明肾的精气衰减，是人类变老的重要原因。

第二、肾主水。肾在调节体内水液代谢平衡方面起着重要作用。肾对水液的调节主要是靠肾气的开合作用（输出为开，关闭为合）。在整个水液代谢过程中，脾主管运化水液；肺主管通调水道；肾主管开合调节水量。这三者的总的功能叫做“三焦气化”。

而气化的功能则是肾阳气的作用，因而说“肾主水”。人由于年老或染疾而肾阳虚衰，肾的气化功能不足，不能温煦和推动脏腑功能活动，肺、脾、三焦等脏腑在水液代谢过程中的功能减退，水液不能正常代谢，故常见眼下水肿如卧蚕，小便排出无力、尿失禁、尿频、夜尿多，下肢浮肿等证候。

第三、肾主纳气。这是指肾具有摄纳肺吸入之气的功能。人的呼吸虽然由肺所主管，但吸入之气，必须下及于肾，由肾摄纳。也就是说，肾对呼吸有协调作用。因此，中医有“肺主呼吸，肾主纳气”。“肾为诸气之根”的说法。只有肾气充沛，摄纳正常，才能使肺的气机宣降正常，吸入之气，下归于肾，呼吸才能均匀。人由于年老或疾病而致使肾气虚衰，摄纳作用减弱，气不能完全归肾，故呼吸时常觉气短，劳作或运动时更加重。

第四、肾主骨，生髓，通于脑，其华在发。肾藏精，精能生髓，髓居骨中，骨赖髓滋养，髓又通于脑（脑为髓之海），所以说，脑、髓、骨均属肾主管。“齿为骨之余”，“发为血之余”，“发为肾之外候”。所以，牙齿的生长与掉下，坚固与摇动、完整与破损；头发的生长与脱落，润泽与枯槁，均与肾气的盛衰有关。人由于年老或其他疾病而肾精不足，肾气渐衰，精不能生髓，髓不能养骨，因而常出现步态不稳，牙齿脱落，牙根外露，骨质变得疏松脆弱。“脑为髓海”，肾精不足，脑海空虚，因而会出现头晕、记忆力衰退等症。象毛发变白、脱落、枯槁不荣等，也都肾气虚弱所致。

第五、肾开窍于耳及二阴。耳的听觉能力，前阴的排尿、生殖作用和肛门的排便，均与肾的精气有关。若肾气充沛，肾精盈满，则听觉灵敏，大小便排泄正常。若肾气衰减，气化不足，肾精不能充养于耳，听力逐渐减退，甚则耳聋失聪；小便排出无力、失禁，大便滑泄，次数增多或秘结等。

总之，作为先天之本的肾在人生的整个过程中都起着重要作

用。《素问·上古天真论》较为详尽地描绘了男女生长壮老的过程：

“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨强劲，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去……”

无论男女，在生长壮老已的生命过程中，均离不开肾气的作用。

由于肾中精气的充盈与否和生长发育紧密相关，所以当肾精不足时，婴幼儿可表现为生长发育不良，出现立迟、行迟、齿迟、发迟、语迟的“五迟”证和头项软、口软、手软、足软、肌肉软的“五软”证。医治“五迟”、“五软”之证，需用旨在滋补肾精的药物方能见效。

肾精的盛衰与生殖机能也有密切关系。《素问·上古天真论》认为“男不过八八，女不过七七”，由于“天癸尽”而无子。但又认为，倘若“天寿过度，气脉常通，而肾气有余”者，虽年届百数亦能有子。可见肾气壮盛的人，可以延长生育年龄。据报道，广西有一105岁老人，尚得一子。相反，肾气虚弱的人，因生殖能力低下，即使青壮年也会表现出男子阳萎阴冷，女子宫寒不孕。

人的寿命与肾气的盛衰也密切相关。肾气虚弱是导致衰老的重要因素。临床资料证实，肾气虚的患者都有免疫功能低下的表现，特别是细胞免疫功能低下。目前已知胸腺在免疫功能 中的重要作用，被认为是中枢性的免疫组织，胸腺的发育随着年龄的递

增而衰退。而肾气虚的患者可出现胸腺退化，T 细胞数量减少，免疫功能低下。因此，肾气虚与免疫功能衰退，在衰老过程中所起的作用是一致的。临床上观察到，老年人头发变白、稀疏，骨质疏松，皮肤变薄，容易发生骨折，脊柱弯曲，椎骨扁平等都属中医所讲的肾虚的表现，而老年人常患的一些代谢性疾病如糖尿病、痛风、动脉硬化、高血压、冠心病等，也大都是肾虚的表现。

肾的病理特点主要是：

第一、肾阳虚。肾阳虚多因平时不注意养生、劳逸不节、房事过多或久患慢性疾病伤及肾脏所致。肾阳为一身阳气之根。肾阳不足，机体脏腑组织失去肾阳的温煦，从而形成虚寒病证。临床常见形寒肢冷，腰酸腿软，性欲低下，阳萎，宫寒白带量多，尿少浮肿，或尿频便糖，肠鸣腹胀，面色晃白，舌苔白，脉沉弱等症。如慢性肾炎，慢性结肠炎，性功能障碍，内分泌紊乱等病即是。

第二、肾阴虚。肾阴虚者，多因年老阴液亏虚，机体脏腑失其濡养，阴不制阳，虚阴亢奋所致；或因久病伤肾；或房事不节；或失血耗液；或热病伤阴；或情志内伤，暗耗精血，损及肾阴。临床表现多为低热颧红，口咽干，盗汗，五心烦热，失眠多梦健忘，头晕目眩，耳聋耳鸣，发脱齿松，尿频尿浊，舌质红，脉细数等。如结核病，糖尿病，甲状腺机能亢进，神经官能症，慢性前列腺炎，动脉硬化等症。

第三、肾不纳气。这是指肾气虚衰，不能摄纳肺气，以致造成上盛下虚的喘息。常可出现呼吸短促而细弱，咳喘日久不愈，精神萎靡，形体消瘦，甚至喘不能卧，呼吸困难，出冷汗，四肢不温，脉细数无力等。如慢性气管炎、支气管哮喘，过敏性哮喘，肺气肿等症。

第四、肾虚水泛。因年迈或其他疾病导致肾阳衰败，不能助脾运化水液；水液代谢障碍泛滥溢于皮下、腹腔，故临床上出现

周身水肿，下肢尤甚，腹部胀满，尿少，痰多清稀，形寒肢冷，腰酸痛，心悸气短，动则喘甚。舌质胖、苔白滑，脉沉细等症。如慢性肾炎，肺源性心脏病，肝硬化腹水，心力衰竭等症。

根据肾脏的生理和病理特点，养肾的关键在于维护、保养肾精，调补肾气。其主要方法有：

其一、颐养、调补肾精（气）。既然肾为先天之本，衰老均与肾虚有关，因此，颐养、保护肾精（气），是养生保健、延年益寿的中心环节。明代张景岳说："善养生者，必宝其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老而益壮，皆本于精也"。（《类经·摄生类》）现代科学研究也证明，调补肾气的药物对抗衰老有重要作用，如人参、黄芪、黄精、女贞子、枸杞子、山萸肉、何首乌、菟丝子、补骨脂、淫羊藿等补肾药，能提高T淋巴细胞转换率，增强T细胞功能，还能抑制自身抗体所产生的疾病。可见，通过中药培元补肾以恢复、增强免疫机能，可收到延年益寿之效。当然，颐养、调补肾精（气），不能单靠中药，还必须与日常生活的各个方面的颐养、调理结合起来。

其二、颐养、调理神志。在"七情"中，肾志为恐，故恐易伤肾，因而在日常生活中应注意制恐，即制止恐惧。恐惧与胆量有关。人的胆量虽有先天的因素，但主要取决于后天的锻炼、修养。人的恐惧有来自大自然方面的，也有来自社会方面的。不管胆量多大的人，也总还有恐惧感的。因此，这里说的制恐在于平时注意尽力减少不必要的恐惧，至于难于避免的恐惧，也要尽力从心理上化解之，意识到它对自己肾脏的危害。在突如其来的灾祸，例如洪水猛兽面前，人们往往表现出恐惧。其实，对于诸如此类的恐惧，也可以想法减小、化解。"既来之，则安之"，"兵来将挡，水来土掩"，就是人们在实际生活中总结出来的制恐和消愁的好方法。

其三、劳动和锻炼。适宜、适度的劳动和锻炼可以颐养、调

理肾气，提高、增强肾的功能。因为适宜、适度的劳动、锻炼，既可以强固先天之精，又可以养颐后天之精；既可以促进、调节体内水液之代谢，又可以增益纳气功能、强筋壮骨。这些都有助于肾精（气）的养颐、锻炼。元代邹铉指出，多按擦肾俞穴有益于养肾："临睡时，坐于床，垂足，解衣，闭气，舌拄上腭，目视顶，仍提缩谷道，以手摩擦两肾俞穴，各一百二十次，以多为妙。毕，叩齿，卧。专治肾元虚冷，小便滑数。"（《寿亲养老新书》）但是，不论劳动或锻炼，一定要切记适宜、适度，不可过劳、过度。否则，不仅无益，反而有害。生活和临床表明，肾脏的发病，多与劳动、锻炼过度有关。过劳、过累，对肾脏的伤害是很大的。

其四、饮食。黑色入肾，故平时宜多食一些黑色食物，如黑豆、黑米、黑木耳、黑蘑菇之类。咸味入肾，故宜食用适量的咸食。高血压、冠心病患者多吃咸不利，但也不能缺乏必需的咸味，否则，会伤及肾脏。当然，咸味过浓，也会损伤肾脏。生活实践证明，将黑米、黑豆、黑木耳混在一块熬粥，并放入适量的盐，经常食用，益于养肾、补肾，对患有慢性肾炎的人，尤其有益。

其五、起居。中医认为，肾主水，应冬季，因而在冬季宜于养肾，治疗肾病。患肾病者，应抓住这个季节进行治疗，其他人应注意在这个季节滋补养颐肾气。

冬季宜早睡晚起，必待日光；睡宜头向西或北。。

肾的工作时间一般在半夜，所以在安排学习、工作和娱乐时，应注意这一点。夜半劳累，对肾的伤害是很大的。尤其切忌房事过多、过劳；房事之劳、累，对于肾的伤损，尤甚于其他劳累。所以，古人认为色欲之戒，对于护精养肾尤为重要。明代章潢指出："肾于诸脏为最下，属水，藏精。盖天一生水，乃人生身之本位，立命之根也。天地间凡有血气者，莫不有牝牡之欲。故火与水违行，欲情一切，精离其原，而生身者也所以戕身者也。君子学《易》，玩《损》之大象而窒欲，如防水之源，寒水之漏，损之又

损，以至于无焉。是欲固寿命之源，莫先于色欲之戒也。”（《图书编》）

其六、养耳及二阴。肾既开窍于耳及二阴，所以肾有病变，必反映到耳及二阴之上；反之耳及二阴若染疾，也必然对肾造成一定危害。所以，平时注意养护耳及二阴，对养肾很要紧。关于养耳，前文已述及。今特强调养二阴之法，一要洁净，勿使病菌、污物感染；二要防寒，尤其男子之外肾即睾丸，最忌寒冷。清代褚人获介绍暖外肾之法时说：“《明道杂志》：洛阳刘几，年七十余，精神不衰，体于清健，犹剧饮（按：大量饮酒）。予素闻其善养生，因问之。几曰：‘我有房中补导之术，欲授子。’予曰：‘方困小官，家惟一妇，何地施此！’见几每一饮酒，辄以漱口，虽醉不忘，谓此可以无齿疾。晡（按：黄昏时分）后，食少许物辄已。几有子婿陈令，颇知其术。曰暖外肾而已。法以两手掬而暖之，默坐调息，至十息，两肾融液如泥，渝入腰间，此术至妙。又《菽园杂记》：回回教门，善保养者，无他法，惟暖外肾，使不着寒。见南人着夏布裤者，甚以为非，恐凉伤外肾也。云夜卧当以手握之令暖，谓此乃生人性命之本根，不可不保护。此说最有理。”（《坚瓠集》秘集卷 3）

其七、养肾要语。杨继洲在其《足少阴肾经穴歌》中引《导引本经》阐述了养肾要语：

“人禀天地之气以有生，而太极之精寓焉，比吾之所固有，而充塞乎两间者也。人惟志以情诱，今以物牵，以有限之天真，纵无穷之逸欲，消耗日甚，中无所主，则群邪乘之，而百病作。是洞开四门以纳盗，几何不致于败哉！

然自古圣人率多令考（按：指享尽天年），岂其浑蒙汤穆，得于天者独厚，嘘吸偃仰，成于人者有异术也？亦以志宁道一，神爽不漓，俾我固有之真，常为一身之主，则荣卫周流，邪无自入。彼风寒暑湿，譬之坚城，外盗虽踵至选窥，其何以得其隙而肆之

虐哉？

鸣医者家，辩辨循方，按脉施剂，悠悠收功，固所不废。然盗至而遏之，孰若无盗之可遏也；病至而疗之，孰若无病之可疗也？与其求金石之饵，而常患其不足，孰若求吾身之精，而恒自有余也？故黄帝、岐伯问答曰：'百休从令，惟于保太和而泰天君得之。'盖此意也。

先贤云：天地之大宝珠玉，人身之大宝精神。《内经》曰：男女之大欲存焉。诚能以理制欲，以义驭情，虽美色在前，不过悦目畅志而已，奚可恣情丧精，所谓油尽灯灭，遏竭人亡；添油灯壮，补髓人强也。又曰：冬月天地闭，血气藏，伏阳在内，心膈多热，切忌发汗，以泄阳气，此谓之闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，勿泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥。人宜服固本益肾酒，以迎阳气耳。不可过暖致伤目，而亦不可太醉冒寒。如冬伤于寒，春必病温，故先王于是月闭关，俾寒热适中也。

尝闻之曰：湛然诚一守精玄，得象忘言避道看。好把牝门凭理顾，子前午后用神占。是则以元精炼交感之精，三物混合，与道合真，自然无精固，而交感之精不漏，卫生之法，先此而已。前贤所谓'精全不思欲，气全不思食，神全不思睡'，期言尽矣。"

6. 养胆

中医认为，胆属于肝。《内经·灵枢·本输》称胆为"中精之府"。《难以·四十二难》进一步描绘了胆的形态："胆在肝之短叶间，重三两三铢，盛精汁三合"，"肝之余气，溢于胆，聚而成精汁"。胆内所贮"精汁"，即是胆汁。因为胆汁也是一种精微物质，故称胆为"中精之府"。

胆不与外界相通，不直接受纳水谷糟粕，但有输出功能。胆形同于腑，作用类脏，故又为"奇恒之腑"。胆之为"奇恒"者，

以其所藏精汁不得轻泻，与六腑之“传化物而不藏”者不尽相似。然而胆汁与肝经脉相属，互为表里，故得为六腑之一。

胆的生理功能主要有二：一是贮存和排泄胆汁，助消化。胆与肝不仅在经脉上互相络属，表里相附，而且胆汁本身就是由于肝的精气化生而成，其排泄注入小肠又是受肝的疏泄功能调节和控制，因此人们习惯上每以“肝胆”并称。肝的疏泄功能正常，则胆汁排泄畅通；若肝失疏泄，则胆汁排泄不利。故而胆汁上溢，则见口苦，泛呕黄绿胆汁；若其外溢于皮肤，则见黄胆等症，同时均伴有肝失疏泄的各种病证表现。二是主决断，《素问·灵兰秘典论》：“胆者，中正之官，决断出焉。”

胆的主要病理特征是，易生热象，出现阳亢火旺。临床上常表现为胆汁上逆，口苦，恶心呕吐，右上腹隐痛不适，重则出现尿黄或黄胆等症。

胆既为“中精之府”，故养胆对于养生的重要性不言而喻。鉴于胆的功能离不开肝，故养胆的关键在于养肝。关于养肝的方法，前已述及，兹不重叙。除此之外，胆既主决断，所以调理神志，对于养胆尤为重要。平时应注意保持心神的宁静，排除“七情”、“六淫”之袭扰。

7. 养胃

中医称胃为“水谷之海”、“五谷之腑”或“大包”。“胃者，水谷之海，六腑之大源也。五味入口，藏于胃，以养五脏气。”（《素问·五脏别论》）“胃者，五脏六腑之海也。水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。”（《灵枢·五味》）汉代名医华佗指出：“胃者，腑也。又名水谷之海，与脾为表里。胃者，人之根本，胃气壮，五脏六腑皆壮也。”（《中藏经·论胃腑虚实寒热生死逆顺脉证之法》）胃主受纳消化饮食，胃的功能通称“胃气”。

胃的生理特点主要是：

第一、主受纳，腐熟五谷。人体之生长发育要依靠后天水谷

之气的不断营养。水谷之气的形成，首先要有一个将水谷摄入和初步消化的过程。这个作用就是由胃来完成的。有了胃的受纳、腐熟，才有脾的吸收、传输水谷之精微物质以供脏腑组织、器官的营养，维持其正常生理活动。

第二、胃主降浊。浊，即“糟粕”。水谷经胃的受纳、熟腐之后，精微物质通过脾输送到全身各部；糟粕下传大肠，排出体外，从而保持着胃肠的虚实更替，受纳与运化的正常进行，使气血不断化生。

胃的病理特点主要是：

第一、胃气虚。胃气虚虽病在胃，但又常与其他疾病相关，如脾气虚、肝气郁结等。临床上常表现为胃脘隐痛，食欲减退，嗳气呕吐，胃部喜按喜温，面色萎黄、消瘦、乏力等。如慢性胃炎、慢性肝炎、消化不良，胃神经官能症等病。

第二、胃阴虚。是指胃中阴液缺乏，影响受纳消化的一类病理。或因年迈阴津亏损，胃阴多不足，加之恣食辛辣或长期饮酒，热灼津液；或情志不遂，久郁化火，灼伤胃津；或热病伤阴致成本病。常出现胃部嘈杂，灼热隐痛，口干不欲饮，食欲减退，食不知味，咽下梗噎不畅，食入即吐，大便秘结，舌红少津等症。如慢性胃炎，胃癌，食管癌，十二指肠炎症，幽门梗阻等病。

第三、食滞胃脘。指因饮食过量，超过胃的消化能力，致使食物停留于胃脘，胃气不得下降。临床表现为脘腹胀满疼痛，嗳腐吞酸，呕吐，厌食，腹泻呈粥样状，有酸臭味，舌苔厚腻、脉滑等症。如急性胃炎，消化不良，食物中毒等症。

第四、胃热炽盛。又称胃热或胃火。情志受刺激，肝郁化火犯胃，或过食辛辣甘厚，邪热内生，均可使胃热炽盛。主要表现为胃脘灼痛，恶心，呕吐，吞酸，大便秘结成热臭，口渴喜冷饮，或齿龈肿痛，溃烂出血，多吃而易饿，舌红苔黄、脉滑数等。如急性胃炎、糖尿病、牙周炎、口腔炎、胃癌等症。

根据胃腑的生理和病理特点，养胃的关键在于维护、保养胃气，其具体方法主要有：

其一、颐养、调理胃气。既然胃为“人之根本”，“胃气壮，五脏六腑皆壮”，那末，颐养、调理胃气之于养生的意义就不言而喻了。元代医家戴良在阐发颐养胃气的意义时说：“昔者黄帝之论四时，以养胃气为本；伊尹之制大方，以守中气为之先；叔和之详三部脉，以得胃气为之生。盖脾胃居乎人之中而土配之，其余四脏，则分居上下，而为木、火、金、水也。木、火、金、水资乎土，土病则木、火、金、水皆从而疾矣。是故天之邪伤乎人之上，地之邪伤乎人之下，而中焉之受伤，则以水谷寒热之邪，人所自致者焉。中而不伤，虽有天地之邪，且无自而入之，则脾胃者，岂不为百病之所始哉？”（《九灵山房集》卷13《脾胃后论序》）中医历来把脾胃视为后天之本。张介宾指出：“故人自有生以后，无非后天为之用，而形色动定，一无胃气则不可。故经曰：平人之常气禀于胃。胃者，平人之常气也。人无胃气曰逆，逆者死。又曰：人以水谷为本，人绝水谷则死，脉无胃气亦死。正以人之胃气即土气也，万物无土皆不可，故土居五行之中，而王于四季，即此义也。由此推之，则凡胃气之关于人者，无所不至。即脏腑声色脉候形体，无不皆有胃气，胃气若失，便失凶候。如五脏胃气之病，则凡气短、气夺而声哑喘急者，此肺之胃败也。神魂失守，昏昧日甚，而畏寒异常者，此心之胃败也。躁扰烦剧，囊缩痉强而恐惧不已者，此肝胆之胃败也。胀满不能运，饮食不能入，肉脱痰壅而服药不应者，此脾之胃败也。关门不能禁，水泉不能化，热蒸不能退，胃痛之极不能解者，此肾之胃败也。又如五色之有胃气者，无论青、红、黑、白，皆宜兼苍黄明润。若色赤如赭（按，即红土），或如衄血（按：指瘀血）；色青如蓝，或如草滋；色白如盐，或如枯骨；色黄如枳实，或如黄土；色黑如炲（按，即煤）或如地苍，而加之沉晦，是皆五色之胃败也。又如脉之有胃气者，经

曰：脉弱以滑，是有胃气；脉实以坚，谓之益甚；脉逆四时，为不可治。故无论浮沉迟数，皆宜兼见缓滑，方是脉中之胃气。若见但弦、但钩、但毛、但石、但代，或弦搏之极而全无和气，或微渺之极而全无神气，总云真脏之见，是皆五脉之胃败也。不独此也，即如情性气质，亦无不关于胃气……是可知土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则衰，有胃则生，无胃则死。是以养生家必当以脾胃为先。而凡脾胃受伤之处，所不可不察也。”（《景岳全书》）从以上论述可以看出，颐养、调理胃气对于养生是十分重要的，至于怎样颐养、调理胃气，因涉及衣食住行各个方面，故当分别论之。

其二、颐养、调理神志。在“七情”之中，“思伤脾”，而胃与脾连，故思亦伤胃，正如宋代李东垣所指出的，“脾既病，则其胃不能独行津液，故亦从而病焉。”在日常生活中，应注意精神调养，尤其防止思虑过度；而要真正做到这一点，也决非一件易事。因为人们在日常生活中，为某人某事而费心熬神、思虑过度的情况时有发生，所谓“食不甘味”、“茶饭无心”，即这种心境神态之体现，而对胃气的损伤，也就在这不知不觉之中了。所以，颐养、调理神志，尤其是防止思虑过度，对于胃气的颐养、调理来说，是个很现实、很重要的问题。谁也不可轻视之、忽视之。

其三、劳动和锻炼。适宜、适度的劳动和锻炼可以颐养、调理胃气，增强胃的功能。“饭后百步走，活过九十九”，是说饭后运动适宜，有助于消化、吸收。这里之所以强调适宜、适度，旨在强调不论劳动或锻炼，一定控制在保证胃的生理机能得以正常运作的前提下；由于每个人的体质、胃的健康状况不尽相同，所以对适宜、适度的劳动和锻炼的要求也不可能一样，比如从事体力劳动和从事脑力劳动的人，其胃对劳动和锻炼的适宜、适度的具体要求就不一样。所以，人们要结合自己的实际情况，来把握怎样的劳动和锻炼才算“适宜”、“适度”，而切不可盲目地学仿他

人。生活经验表明，劳倦最能伤胃气，即人们若疲劳过度，对胃气会造成巨大损伤。所以，切忌劳倦，是不论劳动或锻炼时必须谨记的。

其四、饮食。饮食直接入胃，故饮食之于胃气的颐养至关重要。要颐养、调理胃气，在饮食上须注意：一要有规律，每日几餐，何时进食，食多少，均要摸索、总结出适合自己胃口特点的规律，长期坚持，形成习惯。二要节制，不使过饥过饱，而且味道要适中，不可贪吃、贪味。孙思邈指出："常欲令饱中饥，饥中饱耳。"（《千金要方》）要经常保持在半饥半饱状态。饥饿过度固然损伤胃气，而饮食过饱对胃气的损伤尤甚；尤其酗酒暴食，对胃气的伤害更大。味道要适中，宜学淡食，切忌口味过重。三要细嚼烂咽，切忌"囫囵吞枣"式的填肚子。快食、粗食，对胃伤害甚大。四要慎吃生冷之物，体质弱、胃气虚的人忌吃生食，尤其肉类，务须熟食，不可生吃。张介宾指出："脾胃属土，惟火能生，故其本性则常恶寒喜暖，使非真有邪火，则寒凉之物最宜慎用，实所以防其微也。若待受伤救之，能无晚乎？此脾胃之伤于寒凉生冷者，又饮食嗜好之最易最多者也。"（《景岳全书》）意思是说，胃本性喜暖畏寒，故饮食要忌寒凉生冷。五要冷热适度，而且要随季节、天气和个人胃口情况而灵活变化。过热或过凉、均会伤胃。六要据胃口的需要择食，人的食欲不仅有区别，而且处于变化之中，人们想吃什么食物时，是胃口的一种反映，应顺应这种要求择食而进，即想吃什么就吃什么；不想吃时不要强吃；咽不下去时不要硬咽。

其五、起居。因胃喜暖畏寒，故在起居中要防止胃受寒着凉，尤其在季节交替每早每晚和天气骤变或到他乡异国时，更应注意这一点。另外，饭前饭后，不宜做剧烈运动或从事强体力劳动。饭前运动或劳动剧烈，会因"力不能支"或疲劳过度而损伤食欲、影响消化；饭后运动或劳动剧烈，则会影响胃的消化功能的正常发

挥，甚至引发急性胃炎乃至胃裂等症。饭后散步或以手按摩胃部，有助于胃的消化功能的发挥和增强。

其六、养胃要语。金代养生家李杲在其《脾胃论》中阐发了养胃要语：

“胃为水谷之海，饮食入胃，而精气先输脾归肺，上行春夏之令，以滋养周身，乃清气为天者也。升已而下输膀胱，行秋冬之令，为传化糟粕，转味而出，乃浊阴为地者也。若夫顺四时之气，起居有时，以避寒暑，饮食有节，及不暴喜怒，以颐神志，常欲四时均平，而无偏胜，则安。不然，损伤脾胃，真气下溜，或下泄而久不能升，是有秋冬而无春夏，乃生长之用，陷于陨杀之气，而百病皆起。或久升而不降，亦病焉。”（《天地阴阳生杀之理在升降沉浮之间论》）李杲认为，颐养胃气的关键在于“顺四时之气，起居有时，以避寒暑，饮食有节，及不暴喜怒，以颐神志，常欲四时均平，而无偏胜，则安。”

8. *养肠*

肠分小肠和大肠。小肠位于腹腔，上接胃，下连大肠。

小肠的主要生理特点是泌别清浊。《素问·灵兰秘典》曰：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”从胃中转化的水谷，进入小肠后进一步消化并将水谷之精微吸收，残渣糟粕部分进入大肠。这一过程，就是小肠“泌别清浊”的具体运作。

小肠的病理特点主要是，人由于年迈或其他疾病致使脏腑功能衰退，各种消化腺体萎缩，小肠“泌别清浊”的功能同样也衰退。因此，常出现营养吸收不良现象。小肠的经脉与心相连。（心与小肠相表里），当心火过旺移于小肠时，可引起少尿、尿赤热等小肠火旺的症状。

根据小肠的生理、病理特点，小肠的养护要与五脏、六腑的养护联系在一起，尤其要与养胃和养心联系在一起。比如，细嚼慢咽有益于养胃，而小肠直接与胃相连，因而自然也有益于养小

肠。由于小肠与心相表里，所以养心对于养小肠具有重要意义；例如要消除小肠火旺的症状（少尿、尿赤热等），宜从降心火入手才易见效。

大肠的生理功能主要是传送糟粕，接受小肠下注的东西，吸收水分和其中部分剩余的营养物质，然后将糟粕以粪便形式排除体外。《素问·灵兰秘典论》曰："大肠者，传导之官，变化出焉。"

大肠的病理特点主要是由于年迈或其他疾病使肠功能减退，蠕动变慢，排便能力减弱，因而表现为便秘。大肠与肺相表里，肺气虚时，则会出现肠虚脉滑，久泻不愈，或脱肛等。如大肠赤热，则出现浓血便、腹痛、舌红、苔黄腻，脉沉数等。

根据大肠的生理和病理特点，大肠的养护要与五脏、六腑以及小肠的养护联系在一起。由于大肠紧接小肠，所以如小肠功能减退，自然会影响大肠；当然，大肠的功能减退，反过来也会影响小肠。由于大肠与肺相表里，所以养大肠要与养肺更要密切地结合在一起。比如，要根治大肠虚弱，久泻不止之症，当从医治肺气虚入手。

小肠、大肠和脾胃等构成消化系统。心神情志的愉悦、平静，适宜而适度的劳动和锻炼，包括胃部、腹部的按摩，多食用含纤维多的新鲜水果菜蔬和饭食等，都有助于增加肠的蠕动和肠胃的消化功能。

9. 养膀胱

膀胱位于腹下部，既是尿液的通道，又是贮存尿液的肌性囊袋。

膀胱的生理特点主要是：贮存和排除尿液。中医称之为"行气化水"。正如《素问》所云："膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。"在人体水液代谢的过程中，水液经肺、脾、肾等脏腑的作用，布散全身，以供营养。大部分多余水液下输膀胱成尿，并通过肾与膀胱的气化作用排出体外。

膀胱的病理特点主要是：

第一、膀胱虚寒。人由于年老或疾病使肾气虚衰，气化功能不足，膀胱不约，尿液贮泄失常。故常见下焦虚寒、腰酸乏力、尿频或小便失禁，或排尿困难，或点滴不通等。如老年人膀胱括约肌松弛症、慢性肾炎、尿毒症、前列腺肥大、前列腺癌肿等。

第二、膀胱湿热。此症与肾、脾虚衰有关。脾气虚，运化功能不足，加之饮食失节，湿热内生，下注膀胱；肾气不充，则膀胱气化失常，开合失司，尿液输泄障碍，再因湿热内侵，邪热与水湿转结，形成膀胱湿热。常表现为尿频，尿急，尿痛或小便困难，尿色黄赤，或混浊，或血尿，或尿出砂石。有时伴随发热，腰痛，苔黄厚，脉滑数等症。

根据膀胱的生理和病理特点，养膀胱的关键在于维护其正常的贮存、排尿功能，即使其“行气化水”得以正常运行。由于膀胱之虚寒、湿热等症，皆与脾气、肾气虚弱有关，所以，欲养膀胱，须从养脾气、肾气入手。

另外，要注意及时排尿；憋尿对膀胱有害。在憋尿的状况下从事过度的劳动或锻炼，尤其对膀胱不利。

10. 养三焦

三焦通常指胸腹腔而言。《类经》曰：“脏腑之外，躯体之内，包罗诸脏，一腔之大腑也。”胸腔内的心、肺、食道为上焦；中脘部位的脾、胃、胰等为中焦；中脘以下包括大小肠及肝、肾诸脏为下焦。

上焦主血脉，司呼吸。主要宣发积于胸中的“宗气”输送到全身，好象雾露一样，均匀地布满全身，故有“上焦如雾”之说。

中焦的功能是消化和传输食物，蒸化津液，把营养物质通过肺脉的作用进行化生营气。就好象渍沤食物使之变化一样，故有“中焦如沤”之说。

下焦的主要功能是把人体内消化的残余物质进行泌别清浊，

有用的再吸收，废物经大肠排出体外，剩余水分及有害物质由肾经膀胱排除体外。就好象管道输送物体一样，因此有“下焦如渎”之说。

三焦虽然兼具心肺、脾胃、肝肾等脏腑的综合生理效应，但又并非上述各脏腑功能的全部叠加和总括。《内经》主要是从其作为水谷受纳、传化的通道来阐述的。《素问·灵兰秘典论》所谓“三焦者，决渎之官，水道出焉”，讲的是其作为人体水液代谢的通道，具有疏浚水道、运化水湿的功能。《难经·三十一难》所谓“三焦者，水谷之道路，气之所终始也”，则从其为食物出入传输通道的角度，说明人体诸气生成于斯，并藉以敷布荣养全身。对此，《中藏经·论三焦腑虚实寒热生死逆顺脉证之法》作了如下总结：“三焦者，人之三元之气也，号曰中清之腑，总领五脏六腑，荣卫经络、内外、上下、左右之气也。三焦通，则内外左右上下皆通也。其于周身灌体，和内调外，荣左养右，导上宣下，莫大于此也。”

因此，后世遂将三焦的基本功能概括为“主持诸气”和“通行水液”。既为“通道”，人体气机的升降出入、水液的升清降浊，皆须赖其宣畅无阻方能顺利进行。因此，三焦不得通利，则心肺、脾胃、肝肾诸脏功能随之失谐，机体生化代谢也趋紊乱，必然导致“气”和“水”的种种病理障碍。诸如水肿、咳嗽、呕吐、胀满、溲便闭涩等病症，多因三焦气化不利而起。各种外感致病原的侵袭，也可借此“通道”而入，阻塞其升降出入之机，并由上焦渐及中下，由气分而侵淫营、血。这就是明清医家所创立的“三焦辨证”方法的理论渊源。

由于三焦的功能是体腔内各个脏腑对食物进行消化、吸收、化生、排泻等方面的结合，因此它的病理变化比较复杂，无论哪焦都脱离不了有关的脏腑。因此，对三焦的病变，务须结合有关的脏腑进行辨证论治。

因此，关于三焦的养护，也必须结合有关的脏腑来分析、理

解，而且要加以综合。这也是个比较复杂的问题。但只要我们联系每一焦的有关脏腑来分别对待，就可以把复杂的问题简单化。因此，读者可以参照上面有关脏腑的养护来回答这个问题。

二、养 精

明代养生家袁黄提出“聚精”、“养气”、“存神”为“摄生三要”（《摄生三要》）道家修身，一向注重精、气、神，称之为“三宝”。“天有三宝日、月、星；人有三宝精、气、神。”（《尊生要旨》）故在阐述养身之后，主要就精、气、神三方面的颐养分别加以阐述。

（一）精与气、神的关系

精与气、神被视为人生“三宝”，足见精对人生的重要意义和作用。关于精与气、与神到底谁更重要？历代医家虽然表述不尽一致，但一般认为，三者不得分离，相互为用，同样重要。如汉代的《太平经》有云：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，守气而合神，精不去其形，念此三合为一，久以致理，非同筋力，自然而致太平矣。”“三气共一，为神根也：一为精，一为神，一为气。此三者，共一位也，……三者相助为治。”（《令人寿治平法》）就是说，三者相互生成，本来是一回事。在论及精与气的关系时，元代李治指出：“《素问》说精食气，则谓精从气中来；道家言精生气，则谓气从精中来。究竟论之，精气自是一物，正因变化不常，遂复判为二。有能练是二者复归于一体，非古真人而何？”（《敬斋古今黈》）其意思是说，精和气本来是一个东西，只是因为变化不常，才分成两个东西。能通过训练将两者复归于一体的，那不是古代真人所追求的吗？

这就是说，在把握精的作用时，不要把它与气的作用截然分

开。

（二）“生之来谓之精”

1. 精是指人体活动的基本物质

一般认为，最初从哲学上高度提出“精”这一概念的是道家的鼻祖老子。“道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象。恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。”（《道德经》）在老子心目中，“道”是一种难以直接感觉，却又无处不在的精微细小的物质。反映战国时代宋研、尹文哲学思想的《管子》一书，进一步发展了老子的这一思想，明确提出精气是宇宙万物的根本。“精也者，气之精者也。”（《管子·内业》）认为精是气的精萃，精和气即使无形，也都是构成宇宙万物的精微物质，“凡物之精，此（比）则为生，下生五谷，上为列星……是故民（名）气。”人也同样由精气构成：“人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”又说：“精存自生，其外安荣，内藏以为泉源。浩然和平，以气为渊。渊之不涸，四肢乃固；泉之不竭，九窍乃通。”精气如人之源泉，不仅可固体强身，亦能生神，“精之所舍，而知（智）之所生”；“气道（通）乃生，生乃思，思乃知，知乃止矣”；“一物能化谓之神，一事能变谓之智，化不易气，变为易智”，由此而产生精神思维活动。于是内无意念之惑，外无灾邪之侵，“心全于中”而“形全于外”，是谓积精全神者。《易传·说卦传》指出：“神也者，妙万物而为言者也。”

《内经》将这些哲学上的观念进一步引申，并赋予医学上的意义，从而构成中医的精、气、神学说。中医在解释人体生理活动时，还提出诸如荣、卫、气、血、津、液等概念，这些实际上都属于精、气、神的范畴。如《灵枢》说：“精、气、津、液、血脉，余为一气耳。”“两精相搏谓之神”，“故神者，水谷之精气也”，“营卫者，精气也；血者，神气也；故血之与气，异名同类焉。”这些论述表明，在中医学中，精、气、神是相互依存的，且在人的

机体中可以相互转化。

总之，精是人体生命活动的基本物质，更是构成人体的物质基础。

2. 先天之精和后天之精

精包括先天之精和后天之精。先天之精禀受于父母，来源于先天的精气。又因为它是随父母媾合而成，能繁殖后代，所以又是生殖之精。正如《灵枢·经脉》说："人始生，先成精。"《灵枢·本神》也指出："生之来谓之精。"

后天之精是指水谷等营养物化生的物质，它通过后天的心肺、脾胃等脏腑运化而成。这些物质，平时分别贮在五脏，但以肾为本，所以又称脏腑之精。正如《素问·上古天真论》所说："肾者主水受五脏六腑之精而藏之。"《素问·五脏别论》也说："五脏者藏气而不泻也。"《素问·六节脏象论》还说："肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。"

先天之精与后天之精，来源虽然有异，但均同归于肾。两者互相依存，互相为用。先天之精有赖于后天之精的不断培植和充养，才能继续充分发挥其生理效应；后天之精的化生，又依赖于先天之精的活力资助。两者处于一个共同体中。一方衰竭，必然影响另一方的功能。存则共存，亡则共亡，相辅相成。

由于肾"受五脏六腑之精而藏之"（《素问·上古天真论》），所以一般意义上所讲的"精"，主要指肾精。

（三）"精不可竭"

1. 精是生命的基础

《内经》指出："人始生先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为纲，肉为墙，皮肤坚而毛发长。"说明人的生成，先从精始；由精而后成身形，成五脏六腑、皮肉筋骨脉等。不仅如此，人出生之后，仍然依赖阴精的滋养，以维持人体正常的生命活动。故张介宾指出："精不可竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神，

营卫一身，莫大乎此。故善养生者，必保其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少；神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”（《景岳全书》）

2. 肾精的盛衰与人体生长发育密切相关

肾精的充盈与否与人的生长壮老已的整个过程都联系在一起。《素问·上古天真论》较为详尽地描述了肾精在男女生长壮老过程中的作用：

“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去……”

由此可见，无论男女，在整个生长壮老的生命过程中均离不开肾精的作用。

由于肾精的充盈与否和生长发育有关，所以当肾精不足时，婴幼儿便会表现出生长发育不良，出现“五迟”（立迟、行迟、齿迟、发迟和语迟）症和“五软”（项软、口软、手软、足软和肌肉软）症。要治这些病症，须补益肾精。

3. 肾精的盛衰与生殖机能密切相关

肾气充盈，则有生殖能力，而肾精衰竭，则丧失生殖能力。在一般情况下，“男不过尽八八，女不过尽七七”，由于“天癸尽”而无子。但是倘若“天寿过度，气脉常通，而肾气有余”者，虽年寿高亦仍有子。当然，即使年轻，但如肾精虚衰，也不会有子。

4. 肾精的盛衰与人的衰老和寿命也密切相关

肾精虚衰是导致衰老的重要因素；肾精虚衰患者都表现出免疫功能低下，尤其是细胞免疫功能低下，从而导致衰老。临床观察表明，老年人头发变白稀疏脱落，骨质疏松，皮肤薄，容易发生骨折，脊柱弯曲，椎骨扁平等都属中医所讲的肾精虚的表现，而老年人常患的一些代谢性疾病如糖尿病、痛风、动脉硬化、高血压、冠心病等，大都皆表现为肾精虚衰。

总之，肾精是生命活动的基础，直接关系着人的生长壮老、健康和长寿，正如《医先》所指出的："精者生之本也，是以精枯则病，精竭则死。"《类经》亦强调："精不可竭，竭则真散"。《内经》首先指出早衰的主要原因，就是纵欲竭精而耗真。葛洪《抱朴子》认为长寿之"至要者，在于宝精行气。"

（四）养精之道

精既为人生三宝之一，又直接关系着生长发育、健康和长寿，所以养精对于养生至关重要。

1. 护精、积精

先天之精既得之于父母，故与遗传有很大关系，因而人的先天之精的差别有着客观的原因，不以主观愿望为转移，但这并不排除、妨碍人们在既定的条件下保护之。精既藏于肾，故可以通过护肾来护精。人在儿童、少年和青年时期，肾脏也在成长发育，所以保护肾脏，使之健康成长发育，是护精所必不可少的。这当中主要是防止劳倦（玩耍或劳动过度）。还要注意保护外肾，使之保持清洁、卫生，不受伤害（包括物伤和六淫之侵害）。后天之精既然得之于脾胃及脏腑之化生，得之于水谷，所以人的营养条件如何，消化功能如何，直接影响着后天之精的盛衰。因此，保障人体发育成长所需要的足够的营养和消化功能的健全，尽力改善营养条件，是护精、养精所必需的。

在青少年时期，要护精、养精除了保养肾脏、脾胃，加强营

养之外，还必须格外防止肾精的泄漏。男女到一定年龄（女子一般十四岁，男子一般十六岁），由于性成熟，有时会自然出现精、带溢泄现象，属正常，不足为怪。但不能以为性成熟就人为地寻求性刺激，以满足一时的快感。临床表明，许多患有肾精亏损及其所引发的病症的人，多是因为年轻时手淫而种下的病根。也不要以为性成熟就可以早婚。当然，早婚者如能控制房室生活，并不会损伤肾精，但问题是，少男少女婚后往往很难做到这一点，贪图快感而恣情纵欲者为多。由于此时身心仍在发育、成长阶段，故过多的性生活自然会损伤肾精，并由此影响身心健康，乃至导致一系列疾患。如肝炎、肺结核及未老先衰等，多因此而引起。《养生四要》指出："少之时，气方盛而易溢，当此血气盛加以少艾之慕，欲动情胜，入接无度，譬如园中之花，早发必先萎也。"这该引起世人、尤其广大青少年警惕！

2. 节欲惜精

这里主要指节制性欲。男女婚媾，两性交欢，乃人伦之常。在一般情况下，双方如均顺应自然，配合得当，不仅无损于、而且有益于健康和养生。但是如果纵欲，房室无节，便会损伤肾精，并由此引发其他脏腑的疾患。因为"肾之精不足，取给于脏腑；脏腑之精不足，取给于骨髓"，故肾精之匮乏，可影响全身机能活动，导致脏腑的虚损。（参见《养生四要》）《龙川志》亦云："人方心湛寂，欲念不起，则精气散在三焦、荣卫百骸。及其欲念一起，心头炽燃，翕撮三焦精气，流入命门之府，输泻而去"。由于有形之精难于速生，而咨情妄泄，则必使难成之精无法充盈，从而影响整个生命活动。所以，节制性欲，使之限制在一定的限度之内，是养精的关键所在。《养性延命录》载彭祖之言："上士别床，中士异被；服药百裹，不如独卧"，就是从固肾保精的角度讲的。这里当然不是提倡夫妻长期分居，而是说，在必要的房室生活满足之后，两人最好不要同被，最好不要同在一个床上睡；如能分居独

卧就更好。这可以说是经验之谈。因为两人如老是同床同被，那就很难使性生活控制在适度的范围之内。

四川省绵竹县著名长寿老人、老中医罗明山的长寿经验之一，就是节欲。他曾对向他讨教长寿之道的人说：

“我活百岁你难学，不爱娇妻爱山河。”

他认为：“肾精人之宝，不可轻放跑；惜精即惜命，精固人难老。”

当然，这里说的是节欲，而不是禁欲、窒欲。“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。”“男不可无女，女不可无男”。因此，决不能认为一生独身、不过两性生活就有益于养精。事实证明，终生不过两性生活的人，其肾精也不一定能强盛。所以，性欲不可绝，但又不可过度。到底应怎样把握，才算适度呢？古人认为，“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄”，“人年六十者，当闭精勿泄。若气力尚壮盛者，亦不可强忍。久不泄，致生痈疾。”（元·李鹏飞：《三元延寿参赞书·天元之寿，精气不耗者得之》）

以上所说的每月行房次数早在《千金要方》和《医心方》中就已多次论及。古人特别强调，处理房事不仅考虑年龄大小，更要考虑体质强弱优劣。年龄青壮，禀赋渥厚，体格健康者，每月行房次数可以超过上述标准。年纪虽不大，而禀赋甚薄，体质羸弱者，应低于上述标准，有的甚至要避禁。年纪虽老而禀赋素厚，体格强健者，亦仍可继续过适当的房室生活。

纵欲对养精有害，而窒欲也无益于养精。古人认为，体质健壮者不可强忍不泄；强忍不泄反而会导致痈疽一类的疾病。肾精贵充盈固秘，而非只能“藏”不能“泄”。“藏”和“泄”是相反相成的。只“藏”不“泄”，精不得充；只“泄”不“藏”，则精气大伤。均不利于养精、养生。男女之欲符合人的生理，只要做到有节，精盈而泄，就不仅不会影响肾精的固秘，而且有益于颐

养天年。所以“人能一月再泄精，一岁二十四泄，得寿一百岁。”（同上）男女均需要房室生活，只要双方把握适度，协调配合，既不禁欲，又不纵欲，就不仅不会损伤肾精，反而有益于养精。

3. 节劳防精血损耗

《摄生三要》指出：“精成于血，不独房事之交损吾之精，凡日损之事，皆为深戒。如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养而与日俱积矣，是故贵节劳。”不论身体哪个器官、部分劳累，均会损伤精血。精与血同源，相互转化滋生，节劳养血，血充则精旺，精旺则身健长寿。

人们往往只注意节制性欲，而不大注意、乃至忽视节劳，尤其是五官之劳，如一看到好的影、视节目，便不顾眼睛的疲劳，一听到悦耳的音乐，便陶醉其中而不顾听觉之劳等等，都不知不觉地会损伤精血。这是千万应当戒慎的。

4. 收心神、调情志。

收心神，以制相火妄动。心藏神而寄君火，具有接受和处理事物的能力。一旦心神被外物所扰，过度忧思伤感，心火燔动，出现失眠、多梦、心烦，继而扰动相火使阴精暗耗。因此，张景岳指出：“今之人，但知禁欲即为养生，殊不知心有妄动，气随心散，气散不聚，精逐气亡。”就是说，心神不收，心猿意马，也会损精。故应该保持心神安静、舒畅，不为外物（如名利和各种欲望等）所累，才有益于养精、固精。

调情志，可防阴精损耗。七情为五脏所主，七情妄动能损伤五脏的阴精。七情中尤以怒、恐更易损伤阴精。《摄生三要》指出：“怒则伤肝，而相火动，动则疏泄者用事，而闭精不得其职，虽不及合，亦暗流而潜耗矣，是故当息怒。”意思是说，怒则伤肝，气机郁滞，久则化火，暗耗肾精。对于恐，《内经》指出：“恐则精却。”因恐为肾志，故过度恐惧伤肾，精关不固，阴阳升降失常，

可出现遗尿、滑精等症。由此可见，调和情志，是养精、固精的又一重要途径。

5. 补精。

精不仅要护、积、节、固，而且要补。事实上也可以补。补精的途径和方法很多，适宜的劳动、锻炼，包括气功，均可以收到补精之效。因精藏于肾，故补肾可以起到补精的作用。关于补肾之法，前已述及，兹不赘述。今特强调一下气功对于补精、养精的作用。

气功有先天派和后天派之分。凡旨在强精固肾者，宜练先天派功；旨在培土健脾者，宜练后天派功。根据临床观察，不论先天派或后天派功法，只要练功得法并持之以恒，对先天精与后天精均有加强、充实的作用。男性患者的遗精、早泄、精冷、精稀及女性患者的带下，崩漏、经少、病理性闭经等现象，都属于精的病理范围。这些病理现象，通过练功都可以得到程度不同的效果。精藏于肾，气功意守丹田、命门之法，乃是充实精水之道。先天精仰赖于后天精的营养，通过“吸提抓闭”功法的锻炼，兼备寡欲持满，则阴精自然充实而坚固，肾中元精得阴精濡养，则愈加壮益。元精盈固，元气自充，此乃“练精化气”的必然趋势。

除了适宜的劳动和锻炼之外，精还可以通过药物和饮食来补益。用于补益肾精的中草药主要有：枸杞子、何首乌、玉竹、黄精、桑椹、女贞子；菟丝子、鹿茸、肉苁蓉、杜仲等。这些药物可以单独服用，也可以结合服用，可以煎服，也可以泡酒服；有的还可以熬粥。《本草纲目》有云：“枸杞子粥，补精血，益肾气。”

药补不如食补。古人深知这一点，故将一些中草药或泡酒，或入粥，以便日常饮食。食补的意义和价值正在于通过日常饮食，来达到补益的目的。平时多吃黑色食物，如黑豆、黑米、黑木耳、黑蘑菇等，有益于补肾精。还有一些动物的肾脏和生殖器官，如海狗肾、柴狗肾、牛鞭、羊鞭、驴鞭等，经常食用，对补精、养精、

养生均有益无害。

三、养气

中国古代哲学关于气是构成宇宙万物的基本元素的观点，源远流长，影响很大。这种观点认为，世界万物均由“气”构成。气既是一种极其细微的物质，又是一种活力很强并不断运动着的物质。气存在于宇宙之中，有两种形态：一种是肉眼所不能察觉、弥散细小而又不断运动着的，故称之为无形；另一种是处于凝聚状态的，成为看得见、摸得着的各种物体，称之为有形。一切有形的物体都是由无形之气变化凝聚而成的，故庄子认为“通天下一气耳”（《庄子·知北游》），并指出：“察其始而本无生，非徒无生也而本无形，非徒无形也而本无气。杂乎芒荡之间，变而有气；气变而有形，形变而有生。”就是说，在宇宙形成之前，是空虚无物的无生无灭无形的混沌状态。在这虚无的空间里，正是有了气的激荡运动，才形成了寥廓的宇宙，气之轻清者为天，重浊者为地；天地的阴阳交感、氤氲而化生万物，从无形而为有形，从无生而为有生。这种哲学观念反映了古代探索生命起源的努力。其渗透到医学领域，便成为医家认识人体生命现象及疾病本质的理论基础。

《素问·宝命全形论》认为：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”换言之，人因天地合气而生，随四时规律而长，“气聚则成形，气散则形亡”（《医门法律》），正是说明了精气不但构成了人的形体，而且又是人体生命活力的表现。所以在中医学中，人体之气也有两种状态：聚而成形者，如人的血肉之躯、脏腑、精血和津液等；散而无形者，如元气、宗气、营气、卫气和脏腑之气等。

（一）“气者，人之根本也”

中医所讲的气，主要指人体真气，包括元气、宗气、营气和卫气。广义的气还包括精血、津液等。

1. 气是人体生命的根本和动力。

《素问·宝命全形论》说："人以天地之气生"；"天地合气，命之曰人。"所以，《难经·八难》云："气者，人之根本也。"张景岳在《类经》中指出："夫生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之。"意思是说，气是人体生命活动的根本和动力，万物赖气而生化和存在。宋代《圣济总录》提出"万物壮老，由气盛衰"的观点，并认为"人之有是形也，因气而荣，因气而病。"刘完素也总是强调气在防病延年中的重大意义，指出气是人体盛衰寿夭的根本，"故人受天地之气，以化生性命者。是以形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以充气，气耗形病，神依气立，气纳神存。"这就是说，作为人体生命的根本和动力的气，充满全身，运行不息，关系着人体之健康与长寿。

2. 气是指流动着的细微物质

就人体而言，如呼吸之气、水谷之气等，就是指这样的物质。由于这种气赋有生命力，而人体各种脏腑组织的活动能力，也就是气的生命力的表现，因此也有人将气直接理解为功能，如五脏之气、六腑之气、经脉之气等。我们前面所提到的心气、肝气、肺气、肾气、胃气等，即然。

3. 气有不同的来源并分布在不同的部位。

从总的来源看，人体之气不外乎肾中的精气、水谷之气和从自然界吸入的清气三个方面。肾中的精气来自父母，藏于肾中，为先天之精气；水谷精气来自脾胃，为后天之精气；清气来自于自然界中，经肺吸入体内。所以，气的生成与先天之精是否充足，后天之精是否盈盛，肺、脾、肾三脏的功能是否正常均有密切关系，而其中脾的作用尤为重要，正如《灵枢·五味篇》所说："故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣。"足见后天水谷在气的生成上是

多么重要。根据气的不同来源和分布，气可分为元气、宗气、营气和卫气四种。

（二）“人之有生，全赖此气”

“人之有生，全赖此气”（《类经》）。气既为人生的根本和动力，故其作用是多方面的，现归纳为主要以下几个方面：

1. 保卫肌表，抗御外邪

《素问遗篇·刺法论》有云：“正气存内，邪不可干”；《素问·评热病论》也说：“邪之所凑，其气必虚。”皆说明人体正气盛、体壮，则能抗御外邪的入侵；若气弱，外邪则易犯之。

2. 温煦人体，维持体温

《难经·二十二难》云：“气主煦之。”人体要维持正常的体温，主要依靠气的温煦作用。若气的温煦作用失调，则出现四末不温，畏寒怕冷等症。

3. 固摄体液，不使溢泄

脾气可以统摄血液的流行，不使溢出脉管之外；卫气主司汗孔的开合，根据人体的需要调节汗液；肾气能节制精液和尿液，使之有规律地排泄。若气虚不固，便会发生出血、多汗、遗精、遗尿等病症。

4. 激发推动，输布体液

人体各脏腑经络的生理活动，血液的循环，津液的敷布，都有赖于气的激发和推动。若气虚推动无力，脏腑经络的功能就会减退，或者发生血流瘀阻，水液留滞等疾患。

总之，气行于全身，升降有序，无处不达，是活力很强的物质。刘完素称之为“形之主，神之母，三才之本，万物之元。”（《素问·玄机原病式》）李杲亦谓“气乃神之祖，精乃气之子，气者，精神之根蒂也”。（《脾胃论》）可见，气之盈虚，关乎寿夭。《内经》甚至认为“气脉常通，而肾气有余”，不仅可使天寿过度，且能老而有子。（参见《灵枢·上古天真论》）徐大椿指出：“终身

无病者，待元气自尽而死，此所谓天年者也。至于病病之人，若元气不伤，虽病甚不死，元气或伤，虽病轻亦死。”（《医学源流论》）

由于气的来源不同，分布各异，其功能表现也不尽相同，现分别简述之：

（1）**元气** 又名原气、真气、先天气、生气、肾气等。它包括元阳、元阴之气，来源于先天之精、禀受于父母，藏之于肾及命门之中，是维持人体之正常生长和发育的原始动力、源泉，并能激发和推动脏腑功能的活动。但它必须受后天精气的不断滋养，才能不断发挥其作用。所以《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所受于无，与谷气并，而充身者也。”若元气充足，则脏腑功能强；元气亏虚，则脏腑抗病力弱，常生病变。所以，经常培补和保养元气，对养生十分重要。

（2）**宗气** 是饮食水谷所化生的水谷之气与吸入大自然的清气结合而成的。它形成于肺而积于胸，具有助肺脏，以行呼吸和助心脏以行营血的作用。故《灵枢·刺节真邪》说：“宗气不下，脉中之血，凝而留止。”人身的呼吸、语言和声音，气血的运行，肢体的寒温和活动能力等，均与宗气有关。正如清代周学海所说：“宗气者，动气也。凡呼吸、语言、声音，以及肢体运动，筋骨强弱者，宗气之功用也。”（《读医随笔·气血精神论》）

（3）**营气** 它是水谷精微化生的精气，由脾胃生化后转输于肺，进入脉道中，成为血液的组成部分，随血液运行周身，具有化生血液和营养全身的作用。正如《灵枢·营卫生成》所云：“谷气入胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气，其清者为营……营在脉中……营周不修。”“营者，水谷之精气也。和调于五脏，酒陈于六腑，乃能入脉也。故循脉上下，贯五脏，络六腑也。”（《素问·痹论》）“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。”（《灵枢·邪客》）

(4) **卫气** 也是水谷精微所化生的一种精气。《灵枢·营卫生成》说："……其清者为营，浊者为卫；营在脉中，卫在脉外。"卫气由于其性慓疾滑利，善于游走窜透，所以它不受脉道的约束，而行于脉外。正如《内经》指出的："卫者，水谷之悍气也。其气慓疾滑利，不能入于脉也。故循皮肤之中，分肉之间，熏于盲膜，散于胸腹。"(《素问·痹论》)但卫气之敷布功能又依赖于肺气的宣发，故《中藏经》说："卫出于上。"卫气具有温煦脏腑，腠理皮毛和开合体表穴位、汗孔等作用。正如《灵枢·本脏》所说："卫气者，所以温分肉、充皮肤、肥腠理，司开阖者也。"若卫气虚，则会出现皮肤干枯、毛发失泽，或易感风寒；或表虚自汗，津液自泄。

元气、宗气、营气、卫气虽然来源有别，分布的部位不同，功能也不尽相同，但它们却是相互依存、相互制约的，因此不要把它们割裂开来。清代何梦瑶指出："气一耳，以其行于脉外，则曰卫气；行于脉中，则曰营气；聚于胸中，则曰宗气。名虽有三，气本无二。"(《医碥》)

总之，人体之气，无处不有，无处不到。气的运行，称为"气机"，其基本活动规律可以称之为"升降出入"四种表现形式。如肺的呼吸运动，呼就是出，吸就是入；胃肠的消化功能，纳食就是入，排便就是出；肺气肃降可以通调水道，下输膀胱，肺气宣发可以使气血上升，濡养上窍。可以说，人体各个器官无时无刻不在进行着升降出入的运动。而且都是气在那里起着激发和推动的作用，所以气的升降出入左右了人体的生命活动。气的升降出入若失去常态，人体的生理活动就会出现异常而产生病理变化；气的升降出入一旦停止，生命也就完结了，难怪人们说："人活着就是一口气。"

(三) 养气之道

既然气是人生的源泉、动力和根本，那末养气对于养生的意

义，就不言自明了。中医学一直非常注重养气。南朝陶弘景曾概括说："学道之心常如忆朝食，未有不得之者也。惜气常如惜面目，未有不全者也。然面目亦有毁坏者，犹气也有丧失。要人之所惜，常在于面目，虑有犯秽，次及四肢耳。若使惜气常为一身之先急，吾少见其枯悴矣。"（《真诰》卷6）其意思是说，人们若象珍惜自己的面容一样珍惜气，就没有不保全的。可是人们往往注重珍惜面容，而不是把惜气放在第一位。假如人们把惜气放在第一位，就不会看见那么多焦悴的面孔了！

《周易》之颐卦是专门讲养生的，其象传中提出"君子以慎言语，节饮食。"其中就含有养气的劝告。对于"慎言语，节饮食"，明代王文禄解释说："胃气者，中气也。慎言语，则中气不散而上越；节饮食，则中气不滞而下泄。故《易·颐·象》曰：'君子以慎言语，节饮食'。颐者，养也。养生、养德，其可舍诸？"（《医先》）

1. 从环境上给予保障

人体之气既然无非来自三个方面，即父母的先天之气、大自然之气和水谷之气，那末要养气，就自然要考虑这三个来源。因为来源如缺乏应有的保障，那末气就很难养。但这三方面的来源均涉及到人们赖以生存的环境问题，包括自然环境和社会环境。人所禀受于父母的先天之气，看起来主要取决于遗传，而实际上也并非完全如此。因为父母的体质、健康状况，直接影响着其后代所禀先天之气的状况；而父母的体质、健康状况则又总是与社会的平均健康水平相联系的；社会的平均健康水平又总是与该社会的生产力水平，及由此所决定的物质文化生活水平相联系的。我国现代的人均寿命为什么逐渐高于以往时代，就是由于现代人们的物质文化生活条件改善了、提高了。父母的体质、健康状况良好，其子女所禀受的先天之气自然就充盈厚实，因而其体质、健康状况也自然会良好。所以，人所禀受的气是同社会环境和自然

环境分不开的。至于人们所吸纳的大自然之气和所化生的水谷之气，那就更与环境密切相关了。显而易见，人们在污浊环境下和在清新的环境下，所吸纳的空气是不可能一样的。同样道理，在被污染的环境里和在未被污染的环境里长出的庄稼，其质地也是不一样的，因而人们饮食它们所化生的水谷之气自然也就不同了。发展社会生产力是好事，但这样做决不能以牺牲、污染环境为代价，否则，人们养生、养气都成了问题。这个问题正日益尖锐地提到全社会面前，所以不能回避。每个人都是处于一定时代的一定环境之中的，因此，养气，不能离开具体的环境。或者说，与环境相联的人体之气的三个方面的来源问题，是谈论、探讨和进行养气的前提。这个前提如存在问题，是无法养气的。比如，一个生活在被严重污染了的环境中的人，无论其怎样讲究养气之道，也肯定是无济于事的。从环境上给予保障，这是养气的前提。

2. 遵循、维护气机“升降出入”的规律

人体之气的运行称为“气机”，其基本活动的规律可以归纳为“升降出入”四种表现形式。假如气的运行违背了这个规律，就导致气机失常，产生病变。导致气机失常的有外因，也有内因，但内因是主要的；而在内因中，情志的变化又占重要地位。正如《素问·举痛论》所指出的：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅（同炯，即热）则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”这就是所谓“九气之乱”。九气之乱为什么会致病，就是因为违背了气机的活动规律。正如《素问·举痛论》所指出的：“怒则气逆，甚则呕吐及飧食，故气上矣。喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣。恐则精却，却则上焦闭，闭则气缓，还则下焦胀，故气不行矣。寒则腠理闭，气不行，故气收矣。炅则腠理开，荣卫通，汗大泄，故气泄。惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。劳则喘息汗出，外

内皆越，故气耗矣。思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。”

总之，九气之乱致病的原因在于引起气机失常，因此，欲要治病，就须使气机恢复正常，为此就要调理情志。关于调理情志，将在下文专门论及。

3. 调气

人体之气一有不调，则必生病；凡是气不调之处，就是患病之处。所以，欲养气防病，就须调气。调气包含的内容很多，张介宾指出：“夫所谓调者，调其不调之谓也。凡气有不正，皆赖调和，如邪气在表，散即调也；邪气在里，行即调也；实邪壅滞，泻即调也；虚羸困备，补即调也。……正者正之，假者反之，必清必静，各安其气，则无病不除，是则调气之大法也。此外，有如按摩、导引、针灸、慰洗，可以调经络之气；又喜能胜忧，悲能胜怒，怒能胜思，思能胜恐，恐能胜喜，可以调情志之气；又如五谷、五菜、五畜，可以调化育之气；又如春夏养阳，秋冬养阴，避风寒、节饮食、慎起居、和喜怒，可以调卫生之气。及其至也，则精气有互根之用，阴阳有颠倒之施。或以塞之，而实以通之；或以户之，而实以封之；或人见其有，而我见其无；或病若在此，而反以治彼。惟智者能见事之未然，惟仁人能惜人之固有。若此者，何莫非调之之谓？人能知此，岂惟却病，而凡内而身心，外而庶政，皆可因之，而无弗调也。”（《景岳全书·论调气》）

这里不仅阐述了调气的涵义、内容、方法，而且指明了调气的要领：当一发现气之不调的苗头时，就及时加以调之，并要因势利导，顺应自然。

4. 养气要语

明代袁黄指出：“养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和。种种施为，须端详闲泰，当于动中习存，应中习定，使此身常在太和元气中。行之久，自有圣贤前辈气象。”

(《摄生三要·养气》)

他又说:"气,欲柔,不欲强;欲顺,不欲逆;欲定,不欲乱;俗聚,不欲散。故道家最忌嗔。嗔心一发,则气强而不柔,逆而不顺,乱而不定,散而不聚矣。若强用之,则令人发咳。故道者顺如光风霁月,景星庆云,无一毫乖戾之气,而后可以动。又食生菜肥鲜之物,亦令人气强难闭;食非时动气之物,亦令人气逆。又多思气乱,多言气散,皆当深戒。"(《祈嗣真诠·养气》)

四、养 神

(一)"神者生之本"

中医学理论中,关于神的论述颇丰,它与宗教、迷信等所宣扬的神有本质的区别。《灵枢·小针解》说:"神者,正气也。"《灵枢·天年》也指出:"血气已和,荣卫已通,五藏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。"意思是只有气血和调,五脏功能健全,精力充沛,心理健康的人,才能体现出生机蓬勃的生命之神。司马迁深刻而精辟地指出:"神者生之本"(《史记》卷130《太史公自序》)

1. *神是生命活动的主宰。*

神的概念在中医学中有广义和狭义之分:广义的神,是指整个人体生命活动的外在表现,可以说神就是生命;狭义的神,则专指人的意识、思维、情感等精神活动。在一般中医学著作中,神、神志、精神、情志、心等等,往往不做严格的区分,而交相运用。因此,我们也照此使用之。《素问·灵兰秘典论》:"心者,君主之官,神明出焉。"心主血脉,产生神明活动。神能统帅脏腑组织的功能活动,故喻为君主。说明神产生并总统于心,是人体脏腑组织等一切生命活动的主宰。

2. *神与精、气*

神既来源于先天之精气，如《灵枢·本神》说："生之来谓之精，两精相搏谓之神"，又靠后天之精气的滋养，故《灵枢·平人绝谷》又说："神者，水谷之精气也。"精、气、神三者是相互作用、相互转化，即相互联系着的。其中，精是"基础"，气是"动力"，神是"主宰"。三者相互为治，但又不是平列的。气既产生于精，精的化生又有赖于气。而精与气则是神的活动的物质基础和能量来源。因而精气旺盛的人，其精神也旺盛；精气不足的人，其精神也倦怠。过度消耗精，定会使气亏损、过度耗散气，也会损耗精；而精与气的过度耗损，也会使神受到消耗。同样的，神的过度损耗，也会损耗精和气，而且其危害尤甚。正如《太平经·四行本末诀》所云："神者，乘气而行，故人有气则有神，有神则有气；神去则气绝，气亡则神去。故无神亦死，无气亦死。"

神虽由精气而生，但反过来又能支配精气的活动。正如张景岳所说："虽神由精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神。"就是说，神在人身中，居于首要地位，唯有神在，才能有人的一切生命活动现象。

3. 神与形

"形与神俱"、"形神合一"或"形神相印"，是中医学的生命观，其主旨在于强调形体与精神的统一。所谓形，是指整个机体的外在表现，是物质基础；而所谓神则是指精神意识、思维以及生命活动的内在表现，是功能作用。形与神既相互依存，又相互制约，体现出人的机体的整体辩证关系。司马迁在《史记》中曾对形与神的关系做过精辟的概括："凡人所生者，神也；所托者，形也。神大用则竭；形大劳则敝。形神离则死。死者不可复生，离者不可复反，故圣人重之。由是观之，神者，生之本也；形者，生之具也。"（《史记》卷130《太史公自序》）张景岳在《类经》中也指出："形者神之质，神者形之用；无形则神无以生，无神则形不可活"，又说："人禀天地阴阳之气以生，借血肉以成其形，一

气周流于其中以成其神，形神俱备，乃为全体。”也就是说，“神”不能离开形体，但形体若无“神”，则生命也就结束了。正如《灵枢·天年篇》说：“神气皆去，形骸独居而终矣。”因此，“形”与“神”是统一的。养生只有做到“形神俱在”，才能维护生命的健康长寿。《吕氏春秋》指出：“精神安乎形，而年寿得长也。”三国时代的养生家嵇康说：“形持神以立，神须形以存”，因此，无形便无神；有形无神，则不过为行尸走肉耳。中医养生的方法很多，但从本质上归纳起来，不外“养神”与“养形”两大部分，即所谓“守神全形”和“保形全神”。不论是“守神”，还是“全形”，都是通过实现“神明则形安”而达到“形与神俱”的目的。

（二）“得神者昌，失神者亡”

在上述分析说明“神”的涵义时，已可以看出神的作用。

人类发病的历史与现实都表明，精神上的失调所引起的不良情绪可以导致人体功能紊乱，发生各种心理、生理疾病乃至心身疾病。据历史记载，刘邦利用陈平之计，离间项羽与其谋士范增之间的关系。项羽中计，怀疑范增与汉私通，斥逐范增。范增又恨又怒，恨项羽听信敌人的离间之计，怒项羽多次不听自己进谏；除掉刘邦，于是忿忿弃职返归故里。由于精神遭受重大刺激，行至半途，便背发痈疽暴亡。在他死后的50年，吴国的周丘也因亡国而情绪低落，与他患同病而死。象范增和周丘因精神受刺激而引发疾病猝死的人，古往今来，比比皆是。

1. “得神者昌，失神者亡”

这是《内经》多篇（如《素问·移精变气论》、《灵枢·天年》等）中反复阐述的观点。其涵义有二：一是强调神对人体生命活动的重要意义；二是说通过望神可以探知虚实、测知疾病。

关于第一种涵义，是说“神”不仅主导着人体的精神活动，也主宰着人体的以物质代谢、能量代谢、调节适应、卫外抗邪等为

特征的脏腑功能活动。所谓“得神”，就是精神饱满、旺盛、正常；所谓“失神”，就是指精神空虚，衰竭、失常。“昌”，即生、健康；“亡”，即死、衰弱。“得神者昌，失神者亡”，是说神的“得”与“失”，是判断一个人的生死、健康与否的标志。

关于第二种涵义，是说神既是一身之主宰，又是整个人体生命活动的外在表现。因此，人体的形态以及眼神、面容、言谈举止等等，无不蕴涵着“神”。换句话说，凡流露于外的“形征”，即通常所说的“神气”，都是测候其内在生理或病理状况的线索和依据。其中，尤以人的目光对神的流露最为突出。眼睛为心灵之窗，人的精神活动，往往无意中显现于双目，所以眼睛是可以传神的。石芾南在《医原·望病须察神气论》中引春山先生之语说：“人之神气，在有意无意间流露最真。医者清心凝神，一会即觉，不宜过泥，泥则私意一起，医者与病者神气相混，反觉疑似，难于捉摸”。

“一会即觉”，就是指患者就诊时，与医初次接触霎那间的第一印象，而这一大体上的印象主要是从病人的目光神态所获得的。此外，面部表情、应答反应、言谈举止等等，也都反映着人的精神状态的变化。

关于望诊中的得神与失神，张景岳有一段颇为全面而具体的论述：

“善乎神之为义，此死生之本，不可不察也……以形证言之，则目光精彩，言语清亮，神思不乱，肌肉不削，气血如常，大小便不脱，若此者虽其脉有可疑，尚无足虑，以其形之神在也。若目暗睛迷，形羸色败，喘急异常，泄泻不止，或通身大肉已脱，或两手寻衣摸床，或无邪而言语失伦，或无病而虚空见鬼，或病胀满而补泻皆不可施，或病寒热而温凉皆不可用，或忽然暴病而沉迷烦躁，昏不知人，或一时卒倒即眼闭口开，手撒遗尿，若此者虽其脉无凶候，必死无疑，以其形之神去也。”（《传忠录·神气

存亡论》)

张氏所提出的依据病人的面目表情，言语气息，形态动静及治疗反映等方面神色来判断其得神、失神的表征，是符合事理的。在望诊中，凡见神志清楚，语言清晰，目光明亮，精彩内含，面色荣润，表情自然，反应灵敏，体态自如，呼吸平稳，肌肉不削等，均为得神的表现，是正常人的神气，即使有病，也是脏腑精气未衰，预后良好。而凡见神志昏昧，言语失伦，或形色败坏，或寻衣摸床，撮空理线，或两目暗淡，瞳神呆滞，或表情呆板，反应迟钝等，均为失神的表现，是精损气亏，脏腑功能衰败的神态，预后凶险。

此外，望神之中，尚有一种“假神”，即垂危病人出现暂时精神似有好转的假象。这是临终的预兆。如久病、重病之人，本已失神，但忽见精神好转，目光转亮，言语不休，欲见亲人；或病至语声低微断续，忽而清亮起来；或原来面色晦暗，突然颧赤如妆；或原来毫无食欲，忽然食欲增大；等等。这是由于精气衰竭已极，阴不敛阳，以致虚阳外越，暴露于外而出现一时“好转”的假象，实为失神的进一步发展。这就是自古以来人们所说的“回光返照”、“残烛复明”。

2. 神对内脏的影响

人的精神活动，蕴涵丰富，但七情六欲，在其中占有重要的位置。七情六欲，人皆有之，属正常的精神活动。人们一般将此统称为“情志”。正常的情志活动，有益于身心健康，而异常的情志活动，则往往成为致病的重要因素。

人的精神、情志活动与内脏的关系十分密切。《素问·天元纪大论》说：“人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐”，并提出：肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。中医学关于神志的含义，除了心主神志的含义外，还包括人体五脏所属五志，即心藏神，肝藏魂，肺藏魄，脾藏意，

肾藏志。当五脏情志喜、怒、忧、思、悲、恐、惊发生异常变化时，也就表现出神魂魄意诸方面的改变。这些都属于神志、情志的变化。中医学认为，神志、情志虽属五脏所主，但心是产生神志、情志的主要脏器，就是说，心是主宰精神意识、情志活动的。人是一个有机的统一整体，任何一种神志活动的变异，都必然影响到主宰精神意识的心，而心的神志变化，也必然影响到其他脏器。所以《灵枢·口问》说："悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。"正常的精神、情志活动，是人体对内、外刺激的保护性反应，因而不会导致病变。但过激、失常的精神、情志活动，则会使内脏发生疾病。如中医认为，"怒伤肝"，"喜伤心"，"思伤脾"，"忧伤肺，"恐伤肾"。情志等精神活动作为致病的内因主要是因为精神紧张，七情过极，刺激量过大，超出了个体可能承受的正常生理范围，导致体内阴阳气血、脏腑功能的异常变化，于是可能引起疾病。当然，瞬息的情志变化，又不剧烈，对人体影响不大。实际上，不同情志之过激的性质，刺激的强度和作用持续的时间是不同的，因而致病也不相同。一般而言，喜较少致病，但狂喜、暴喜，刺激强度大则可致病；惊恐、愤怒致病最速且重，如骤惊、暴怒、大恐等勃发性冲荡激情和应激状态皆易致病；忧思致病较缓慢，情绪波动虽不强烈，但多因反复多次作用于机体，刺激时间连续持久而致病。如久悲、久忧、思虑过度等持续不良的心境，可积久而成疾。如果多种情志刺激同时或交互反复刺激，如悲喜交加、喜怒无常、怒而带忧等，也会致病。就七情过极而论，喜、怒、惊、恐多以刺激量过大而为致病条件，而忧、悲则以刺激时间过长为致病条件。另外，由于人们的性别、年龄和体质等的不同，因而对各种精神、情志刺激的反应也不尽相同。就一般情形而论，男性感情粗犷，刚强豪放，较易为狂喜、大怒而致病；女性感情细腻而脆弱，多易为忧郁、悲哀所致病；老年人常有孤独感，多易为忧郁、悲伤、思虑所致病；儿童脏腑娇嫩，气血未充，

多易为惊恐所致病；性格开朗、外向者，心境波动较大，易于激动，常因“怒”而致病；性格沉默、内向者，则常为“忧思”、“悲哀”而染疾。由此可见，精神、情志所伤，易伤及相关内脏，但又有各自不同致病特点。从另一方面看，内脏的病变，也会导致精神、情志的异常活动。如《素问·调经论》指出：“血有余则怒，不足则恐。”《伤寒论》也载有：太阳病蓄血证，可出现精神如狂或发狂；阳明腑实证，可出现神昏，谵语烦躁；少阴病阴虚证可出现心烦不得眠等。

总之，正常的精神、情志活动有利于五脏的生理活动，而异常的精神、情志变化则会影响相关的脏腑而致病；同样，脏腑的病变也会引起精神、情志的变化。人的精神、情志与脏腑变化之间的这种辩证统一关系，提醒人们要使之处于良性循环，而切不可使之处于恶性循环之中。

3. *神致病的机理*

常言道：“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”意思是说，愉快的情绪，可以使人心情开朗，满面春风，福寿俱增，而情绪低沉，忧郁缠胸，则会使人未老先衰，夭亡短寿。人的精神、情志致病的机理主要有：

其一、导致气机失常。精神、情志异常可直接伤及脏腑，其病证表现各不相同，但基本病理在于气机失常。这种失常有的表现为气机紊乱；有的则表现为气滞不行；有的表现为升降反作。《内经》说：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”指出了精神、情志刺激可造成的机体气机失调，脏腑功能紊乱，而导致疾病。“怒伤肝”，肝气上逆，肝阳上亢而化风，诱发高血压、脑病、中风等。喜悦的心情可有益于身体健康，气血调和，气机通畅，心爽身轻。然而，高兴太过反而损耗心气而诱发心肌梗塞等病。悲哀忧思的情志变化，可导致肺气膹郁，中焦气机不畅，而诱发哮喘，胸腹痞闷，恶心呕

吐消化不良，气短，神疲等症。惊恐又常使人神无所归，虑无所定，心慌意乱，悲观失望，甚则二便失禁。

其二、导致阴阳失调。在正常情况下，人体阴阳保持着动态的相对平衡，以维持正常的生理功能。而过激的精神活动、情志刺激则会导致阴阳失调，从而致病。“暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形”，（《素问·疏五过论》）“大惊卒恐，则气血分离，阴阳破散，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆，卫气稽留，经脉空虚，血气不次，乃失其常。”（《灵枢·口问》）精神、情志活动的异常导致阴阳失调，从而使机体免疫功能低下，诸病易生。

其三、导致精气亏损。过激或异常的精神、情志活动，会导致精血亏损。如过喜则会使气血涣散，血行不畅。李梴在其《医学入门》中指出：“暴喜动心不能主血。”暴怒血随气逆时，还可见吐血衄血，阴血大量外溢；忧愁太过会耗气伤阴，大惊卒恐可致精气内损，肾精亏耗；思则气结，思虑伤脾，生化之源不足，致使精血亏耗。《灵枢·本神篇》指出：“怵惕思虑者则伤神，伤神则恐惧流淫不止，因悲哀动中者，竭绝而丧生。”意思是说，情志过激，可使精气受损，而使五脏所藏之精失去统摄，耗散不止，而竭尽生命。总之，剧烈、过激的情志、精神变化可以直接或间接地导致精血亏耗。

其四，导致损形伤神。精血由内脏而产生，又是精神、情志活动的物质基础。过度的精神、情志刺激可直接损伤脏腑，也可以导致精血亏损，从而又导致精神、情志的病变。如《灵枢·本神篇》说：“怵惕思虑者则伤神”，神伤则“破胭脱肉，毛悴色夭”；“愁忧而不解则伤意”，意伤则“四肢不举”；“悲哀动中则伤魂”，魂伤“当人阴缩而挛筋，两胁骨不举”；“喜乐无极则伤魄”，魄伤则“皮革焦”；“怒而不止则伤志”，志伤则“腰脊不可以俯仰屈伸”；“恐惧不解则伤精”，精伤则“骨酸痿厥”。过激的情志，不仅损形，而且伤神。《彭祖摄生养性论》说：“积怵不已，则魂神

伤矣；愤怒不已，则魄神散矣，喜怒过多，神不归定；憎爱无定，神不守形；汲取而欲，神则烦；切切所思，神则败。”神是人体生命活动的集中表现，只有形神统一，形与神俱，才可颐养天年。

4. 心理对生理和病理的影响

中医学的一个突出特点就是一向重视人的心理对其生理和病理的影响，因而强调调整人的心理在医治疾病中的作用，把心理治疗与病理治疗结合起来。而西医也只是到现代才重视心理对生理和病理的影响的。

中医重视心理因素对人体健康的影响，与其受《周易》中的心理思想的启导分不开。

中国对心理学的研究起源较早，在殷商甲骨文中即有记载：“武丁病齿，上帝可赐愈。”这种祈求中实际上包含心理上的寄托或安慰。《周易》作为占筮之作，其卦、爻辞对吉、凶、祸、福的占筮，都能起到一种心理上的作用，有利于心理平衡。因此，从某种意义上说，《周易》有着心理医学的萌芽。同时，在巫教神学统治的殷周，《周易》还产生了无神论思想的胚芽，如睽卦已有不怕鬼的爻辞：“上九、睽孤，见豕负涂，载鬼一车，先张之弧，后说之弧，匪寇。”《周易》无神论思想的萌芽对后世巫转化为医起到了一定的促进作用。这对独具特色的中医心理学的形成，产生了很大的影响。

从《黄帝内经》开始，祖国医学即注重形神活动的统一性，注重心理作用与生理功能的依存关系，注重心理和生理、病理的统一与制约关系。如著名的“五神藏”理论即说明了五神与五脏之间的关系：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”（《素问·宣明五气篇》）脏腑功能活动是心理活动的基础，而心理活动又主宰、制约、影响着生理活动，因此，心理状况可以导致脏腑病变，脏腑病变同样可以产生心神的异常。这在前文中我们已做过说明。

中医学还十分注重心理平衡对健康的作用。人的心理常由于社会因素、生物因素及脏腑病理的变化而失去平衡，而这种失衡又会对人的生理、病理产生深刻的影响，所以中医在辨证论治中，十分注重恢复心理平衡所起的疗效，因而把恢复心理平衡放到重要地位。

在恢复心理平衡方面，《内经》在《周易》占筮的影响下，也主张“祝由”以“移精变气”，如《素问·移精变气论》曰：“移精变气，可祝由而已”，即采用暗示精神疗法以纠正心理失衡。这在今天已被证明是有科学意义的。

《内经》用七情五志相制法以纠正心理失衡，在中医心理治疗中曾起了积极作用。关于这种心理胜利法我们将在下文中专门论及。

值得指出的是，梦也是一种心理及生理平衡的手段。《内经》认为梦的产生是由于阴阳失衡的结果。如《素问·脉要精微论》指出：“阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼。”梦往往是心理失衡的反映，故人体自身常通过梦的满足以纠正心理和生理上的失衡。如《内经》有云：“甚饥则梦取，甚饱则梦予。”这些已为人们的生活经历所证实。

总之，中医从形神之间的辩证统一关系入手，注重心理对生理、病理的影响、制约，因而在辨证论治中，不是“头痛医头，脚痛医脚”，而是注重精神、情志等心理因素的调节和平衡，这在人类医疗史上可以说是一大特色，也是一大优势。众所周知，西医虽然有效地解决了不少疾病给人带来的痛苦，但对防病、保健和许多慢性病却无良策，尤其是某些西药的副作用越来越大，且会引起更加难以医治的疾病。所以，近年来世界各国越来越多的人正努力寻求更佳的保健疗法，如利用气功、心理保健等法可以说正受到日趋众多的人的青睐，而这在祖国医学中，却是源远流长、丰富多彩的。所以，中医学为现代心身医学提供丰富的宝藏，是

自然而然的事。

日益发展的心身医学借鉴中医学的理论和实践，并从中医学中汲取营养，十分注重人的心理因素与生理、病理因素的相互作用，强调人们对环境刺激的心理、生理反应，认为心理、情绪因素在疾病的发生、发展及预防方面，起着重要的作用。良好的心理、情绪是人体内的一种最有助于健康的力量。因为当人精神愉快时，中枢神经系统兴奋，指挥作用加强，人体内可以进行正常的消化、吸收、分泌和排泄的调整，保持着旺盛的新陈代谢，因此，头脑敏锐，精力充沛。科学研究证明，精神乐观可增强人体免疫功能，是一种强大的“抗体”。精神乐观的人不易患病；患病后若能保持乐观的精神，也有利于康复，因而心理疗法日益被受重视。

人的心理因素中尤以七情变化最易致病。而七情致病大体可分为两类：一类是激情致病，另一类是心境不佳引起的疾病。前者是爆发性强烈的情绪，如绝望、恐怖、盛怒、狂喜等引起的疾病。“喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳。”生活中因暴怒而导致心脏病、视力障碍、耳闭耳聋的例子比比皆是。后者是在较长时间内持续微弱的情绪状态。有道是“嗜欲无穷而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之而不愈也。”为各种贪欲所侵扰的不良心境致病，在生活中也是多见的。

国外有的学者指出：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就算是不好的情绪和恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”（胡夫兰德：《人生延寿法》）现代医学研究认为，成年人所患的疾病，百分之五十至百分之八十起于精神创伤。长期情绪忧郁，恐惧悲伤，紧张烦恼等，比精神稳定的人易患一些不治之症。恶劣的情绪引起疾病，并不像细菌、病毒那样直接侵犯人体，导致某种疾病，而是当情绪变化超过一定限度时，就有可能引起中枢神经系统功能的紊乱，主要表现为交

感神经兴奋，儿茶酚胺释放增多，肾上腺皮质和垂体前叶激素分泌增加，胰岛素分泌减少，从而引起体内神经对所支配的器官的调节障碍，出现一系列的机体变化和功能失调及代谢的改变，包括心血管系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、植物神经系统和其他方面异常现象的发生。

拿精神因素对心血管方面的影响来看，异常的精神刺激常可引起原发性高血压、冠心病、心律失常及脑血管病、头痛等。经研究认为，精神上的愤怒、焦虑、恐惧，可引起一系列植物神经机能的变化，血管收缩，外周动脉阻力增加，心搏出量增加，血压升高，长期处于激烈的紧张状态。这种变化可固定下来，成为不可逆的病理现象。因此，急躁易怒、忧虑忡忡的人，最容易发展为高血压。情绪压抑或愤怒者，血中胆固醇一般较高，血中去甲肾上腺素含量亦高。这种情况长期持续，则易导致心绞痛、冠心病。高血压病人在愤怒之下，血压急剧升高，可诱发脑血管病，当场“中风”。情绪刺激导致脑血管痉挛时，还会引起头痛或偏头痛。

就精神因素对呼吸方面的影响而言，当情绪遭受重大刺激或困扰时，会失去心理平衡，常可引起胸闷、气急、心率改变、面色苍白、头额冒汗、哮喘等。由于换气过度，血液中二氧化碳成份降低，可出现手指麻木，肌肉颤抖，头晕，甚则昏厥。

从精神因素对消化系统的影响来看，不良的情绪刺激，可引起食欲减退、恶心呕吐、胃痛、慢性胃炎、消化性溃疡、结肠过敏、腹痛腹泻等。据研究统计，消化系统功能紊乱者，因情绪不良而致病者占70～80%。因为异常的情绪刺激能导致胃肠道活动的植物神经系统功能的紊乱。如突然紧张、恐惧，使交感神经发放冲动增加、幽门括约肌收缩，消化道反射性痉挛，加上内脏血管收缩，供血不足，所以暴怒时或稍后便感到腹部疼痛；肾上腺皮质激素分泌增多可使胃酸分泌增加，再加上外周小血管收缩造

成胃肠道微循环缺血、瘀血、胃上皮细胞更新变慢，使胃肠道粘膜出血、坏死和溃疡形成。长时间的焦虑紧张则可提高副交感神经的兴奋，引起胃肠道的运动和分泌增加，如结肠过敏时肠鸣、腹痛和腹泻。

精神刺激与疼痛也有关系。疼痛不仅是一种生理现象，同时也是一种心理现象。不良的精神刺激可引起骨骼肌肉紧张、疼痛，比如心理因素引起的头痛在各种头痛患者中占 80—90%，对于各种疼痛使用无药效、无副作用的“安慰剂”后，大都收到减轻症状的效果，有的还可以完全解除疼痛。

泌尿生殖系统受到强烈或持久的精神刺激，可出现尿急、尿频、尿失禁；男子则会出现阳痿、早泄、性欲减退；女子可会导致月经不调、痛经、闭经、乳汁分泌减少等。

强烈的精神刺激对内分泌系统来说，可导致甲状腺机能亢进、糖尿病等。

精神刺激更是神经衰弱、神经官能症、多种精神疾病的基本病因。

精神刺激还可以引起皮肤毛发方面的改变，如皮疹、皮炎、白发、脱发、斑秃、多汗、皮肤搔痒等。

更值得指出的是，情绪对于癌症的发生和治疗关系密切。中医学认为“七情郁结”，导致气滞血瘀，是诱发癌症的一个重要原因。现代心身医学实验证实，不良心理因素，过度紧张，忧郁悲伤和生闷气等，是一种强烈的“促癌剂”。据笔者调查，食道癌、肝癌等症，多与生闷气、忧郁有关。恶劣的情绪会降低人体的免疫功能，使免疫细胞中的 T 淋巴细胞抗肿瘤功能衰退，为恶性肿瘤的发病，大开方便之门。在现实生活中，多数癌症患者在发病前均受到不同程度的精神创伤和精神刺激。现代流行病学调查证实，情绪抑郁忧虑或急躁冲动的人易患冠心病及癌症；性情易怒的妇女，乳腺癌发病率较高；妻子死亡的男性冠心病发病率高达

40%；新近丧亲属者（如寡妇、鳏夫），要比同样年龄的其他人的死亡率高七倍；易激动、易烦躁和喜怒无常的人中，高血压、心脏病、溃疡病及甲状腺机能亢进等病发病率高。可见精神因素对人体疾病的发生起着重要的作用。

5. 精神疗法的妙用

精神疗法又称心理疗法。它是以一定的理论为指南，以良好的或某种特殊的医患关系为桥梁，应用心理学的方法和技术，通过语言、意识，情绪以及行为的作用，甚至借助仪器设备条件等，调摄、改善患者的心理状态和机体的代谢功能，增强抗病能力，以改善、消除病人的病理状态和由此引起的各种躯体症状，从而达到治疗的目的。

精神疗法在我国源远流长，应用已久。早在《黄帝内经》中，对此就有精辟的论述。在中医临床实践的传统中，就一直有“七情”相互为治的所谓“悲胜怒、喜胜悲、恐胜喜、思胜恐、怒胜思”等行之有效的心理治疗法则。《儒门事亲》中记载的金元名医张子和利用激怒疗法治愈二年不愈的不寐症患者，便是心理治疗的例证。

精神疗法在世界许多国家也历来受到重视。早在上古时期，国外就有“信仰治疗”的记载。例如古埃及、古希腊的宗教庙宇，往往是治疗疾病的重要场所。病人去庙中过夜，通过术士对梦境的解释，让病人听音乐等，进行治疗，以安定患者的情绪，往往收到奇效。19 世纪 40 年代兴起的催眠术和后来诞生的精神分析疗法等传统心理治疗，不仅被沿用下来，且备受重视。下面仅介绍几种常见的精神疗法：

(1) 暗示疗法——庸医妙手回春

古时南京有一叫王子亨的人，刚踏入社会就想当官，虽投机钻营，但一事无成。后见当官无望，便跟其岳父、南京名医宋毅学医。因其生性浮躁，急功近利，医术未精便到北京城行医。北

京城名医如林，而王氏既无名望，又无多少医术，当然要处处碰壁了。当他行医无望之际，朝廷公布了《售盐法》。有一专作盐业生意的大商人看到新的售盐告示之后，大为惊讶，舌头不由自主地伸出口外之后却不能缩回。一周过去，饮食难以下咽，遍请京城名医，均束手无策。全家忧愁万分，眼见商人生命垂危，只好发布启事，遍贴于京城大街小巷，声言能使商人舌头缩回者，当以白银千两为谢。

处于山穷水尽之境的王子亨，认为这是自己出头之良机，便扯下启事来到大商人家中。一见到大商人的怪样子，他竟忍不住大笑起来。家人问他："先生笑从何来？"他一边装模做样地诊脉，一边察言观色，大言不惭地说："可笑京城这么大，竟没人能治好这小小的伸舌病！"他口里虽这么说，但心里却忐忑不安，暗自害怕。他于急难之中取出《针灸甲乙经》，查到有类似盐商的病例，便煞有介事地对盐商说："你患的病，这本针灸经中早有记载。其实治疗并不难，只要我手起针落，包你针到病除！"他于是故意采取与一般医师不同的姿式，将针刺入商人舌根，口里还念念有词："好，你舌头的经络已经拨动，拔针后舌头即可缩回。"说着便猛地将针拔出。这时他自己又怕又急，早已出了一身冷汗。但想不到商人一惊，舌头顿时缩入，运转自如，恢复正常。全家人千恩万谢，对王氏医术广为宣传。

盐商的病如何会被不太通医术的王子亨治愈呢？连王氏本人当时也并不明白。其实，是暗示疗法起了作用。他在行针前对病人讲的那些话，实际上就是一种暗示疗法。他的话的暗示作用至少有二：一是使盐商深信自己患的病古书上早有记载，不是疑难病症；二是使盐商深信"针到病除"。正是这种暗示，起到了心理疗法的功效。目前，暗示疗法已成为一种重要的心理疗法。法国有一位名医肖维，曾提出"自我暗示疗法"。他对某些病人的治疗方法，就是让病人在每天早晨起床后诵念这样几句话："我今天的

病比昨天好一些，明天一定会比今天更好一些，我的病不久就会痊愈的。”他用这种暗示疗法治愈了成千上万的神经衰弱和心身病患者。

在现实生活中，暗示则表现为两种相反的情形：良好的暗示可产生疗效，而不良的暗示则不但对治病无益，而且会加重病情。比如，当医师无意中说患者的病难治愈时，患者听后往往会加重病情。巴甫洛夫说过：“暗示乃是人类最简单、最典型的条件反射”。所以，对于医师、家人和亲友来说，对患者运用良好的暗示法，而避讳不良的暗示法，是非常要紧的。人们在日常交往中，也要注意暗示的作用，尤其要当心不良的暗示可能会使人致病。

（2）爱情疗法——文君爱出奇迹

司马相如40岁时曾患一场病。这病来得蹊跷，饮食非但不减，反而增加，同时伴有多饮、多尿、倦怠乏力症状，日渐消瘦。卓文君十分焦急，多次劝丈夫请医诊治。相如以为自己饮食不减，不以为然。一日，文君洗衣时发现相如内衣尿渍处，聚集不少蚂蚁。聪慧过人的文君觉得尿中必有缘故。于是，毅然决定尝一尝丈夫的尿液。一尝，果然发现尿竟带甜味。博学多才且读过医书的文君，据丈夫病状和尿甘不臊之特点，初步判定丈夫得的是消渴症，随即请来名医诊断，果然确诊为消渴症。文君亲自按方取药、煎药，精心照料，多方调理，以贤妻的温情关心、体贴丈夫，使相如之病逐渐减轻，两年后基本治愈。这段动人的故事，说明了配合科学治疗的爱情疗法的效用。今天这种疗法仍具有现实意义。

大量的调查结果表明，夫妻恩爱、和谐、美满，可以少得疾病，其健康状况也明显优于感情差的夫妻。

一个人得了重病，往往会产生消沉、忧虑、恐惧、悲观乃至绝望的心理。这种不良的精神状态，往往是治愈疾病的严重障碍。当得到心爱之人的关怀、鼓励、安慰和体贴时，情形就大不一样了。国内外许多病例，尤其癌症患者因得爱人或情人的体贴、劝

慰和关照而起死回生的事实，都证实了爱情疗法的效用。爱情给予人的精神力量是无比的，这种力量对调摄患者心神、调动其机体内抗御病患的潜力，增强其同病患做斗争的意志和信心等，往往胜过其他灵丹秒药。因此爱情疗法在精神疗法中理应受到重视。

这里指的是因为非感情、精神因素所致的疾病。至于因感情，尤其恋爱挫折所致的病，爱情疗法的作用那就更不言而喻了。

(3) 激怒疗法——文挚以身殉医

公元前280年，齐闵王患了忧虑症，整日闷闷不乐，沉默不语，常无故仰天长叹。经许多医师治疗，不见好转。以后请来宋国的名医文挚。文挚详细询问并诊断了齐王的病情，然后退下，对太子说："我能治好大王的病，但怕大王病愈后会杀死我。"太子惊问："这是什么缘故？"文挚说："大王的病必须用激怒的方法治疗，否则是无法治好的。我要是激怒了大王，性命自然就难保了。"太子焦急万分，连忙向文挚叩头恳求："如果先生能治好父王的病，我和母亲拼死也要保护你。父王平时最听我和母亲的话。先生不必多虑，放心治吧！""那好，我就把这条命送给大王了。"文挚痛苦地说。

文挚与太子约好给齐王看病的时间，第一次未去；又约定第二次，他又未去；第三次，还是未去。连续三次失约，齐王非常恼怒，痛骂不止。有一天，文挚终于来了，连礼也不行就走到病床前，不脱鞋子就上了床，还踩着齐王的衣服问病，气得齐王咬牙切齿，不理文挚。文挚故意得寸进尺，口出粗言，刺激齐王。齐王再也按捺不住，从床上翻身起来大骂不休。他的忧虑症终于好了。病愈后的齐王仍怒气未消，派人抓来文挚。虽然有王后和太子再三求情解释，但齐王不听，还是把文挚放入鼎中活活烹死了。文挚就这样在我国心理治疗史上写下了第一个以身殉医的悲壮的一页。

激怒疗法，从祖国医学看，符合五行学说的理论。肺属金，肝

属木，脾属土，肾属水，心属火。金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。文挚了解到齐王因思虑过度，脾受其害而成病。脾脏属土，受肝脏制约；肝属木，志为怒。于是便用激怒之法制约齐王的思虑过度。这是符合中医五行学说的生克理论的。

从现代医学看，激怒疗法作为精神或心理疗法的一种，是符合科学道理的。齐王由于长期思虑过度，在其大脑皮层上形成了顽固的兴奋灶，不易剔除。文挚利用激怒疗法，损伤了他高贵的自尊心，使恼怒在其大脑皮层产生了更强的兴奋灶，压倒了原先的思虑过度而形成的兴奋灶，因而疾病得以治愈。

激怒疗法除了可以治愈忧虑症外，对治疗顽固性呃逆，也很有疗效。

(4) *转移疗法*——叶氏巧用分心法

叶天士是明末清初名医。一日有一位患红眼病的人前来就医，双目红肿流泪，神情忧郁。

叶天士经详诊细察后对患者说："依我看，你这眼病只需要内帖药便能治好，但眼病医好七天后，你的两只脚心会长出恶疮，那倒是关乎性命的！"病人大惊，恳求防治恶疮。叶天士于是告诉他："唯有一法，你当依法而行，即每天睡觉前和晨起后，用手搓两足心各 360 次；一次也不能少。如此坚持七天，方能度过难关。"病人对大名医的话深信不疑，便诚心诚意地去搓脚心，七天过去了，脚心不但没有长出恶疮，而且眼病也不知不觉地好了。

病人去向叶先生求教道谢。叶天士笑道："你的眼病是忧郁所致，我告诉你脚心要长恶疮并教你搓脚心之法，不过是让你分心，不要老记着忧虑的事，况且搓脚心也有降火凝神，补肾强身的作用，所以你心病自愈，眼病也就好了。"

叶天士这种分心治病法，就是现代心理医学家称道的注意力转移法。实践证明，在转移病人对疾病的注意力之后，使其心理稳定，有利于疾病的康复。英国著名化学家法拉第，由于长期紧

张的研究工作，健康欠佳，经常头痛失眠。有一次，他请医师看病，医师给他开的处方不是药名而是一句英国谚语："一个丑角进城，胜过一打医生。"法拉第悟出了这句话的奥妙，于是就经常去看喜剧、滑稽戏和马戏表演，安排时间到野外、海外度假，分散、转移注意力，不久便健康状况好转。

(5) 大笑疗法——巡按"月经失调"

清代有一位八府巡按得了精神抑郁症，终日闷闷不乐，愁眉苦脸，请了不少名医诊治，也不见好转。一次，请来一位老中医为其治疗。这位老中医对他隔帘按脉良久，沉吟不语，好一会儿才恍然大悟地说："噢，你得的是月经不调症嘛！"这位八府巡按一听，捧腹大笑不止。心想，我堂堂男子汉，怎么会得月经不调症呢！过后，每当提及此事，他总是叠笑不休。经过一次次的开怀大笑，他的抑郁症竟不药而愈了。

美国《星期六杂志》编辑卡曾斯，1964 年患了"脊髓性感觉缺乏症"。这种病幸存的机会仅有 1/500。尽管他到处求医，仍毫无结果。正在绝望之际，卡曾斯找到了一种自我治疗方法，即大笑疗法。他在一家旅馆定下一个房间，每天观看滑稽可笑的影视，翻阅幽默书籍，有规律地捧腹大笑。几年后，他奇迹般地恢复了健康。

大笑疗法为什么能收到疗效呢？经研究认为，笑对神经系统有良好的调节作用，从而消除有害于健康的紧迫感，使肌肉放松，驱散忧愁，忘却各种烦恼和不悦。同时，笑可以使胸部、腹部、肩部的肌肉乃至全身的肌肉、关节都得到有益的活动，从而对人体各个系统起一定的调节作用；可使腹部收缩，横膈下降，双肋上提，胸廓变长，胸腔容积扩大，因而可以锻炼各脏器的功能；可使肺部扩张，增加肺活量，有利于呼吸道的清洁和通畅，使心脏功能加强，血液循环加快，心搏稳健有力，血压恢复正常；可以缓解疼痛。尤其大笑之时，可使大脑内啡呔含量增加，而内啡呔

正是减轻人体疼痛的麻醉剂。

笑的作用引起了中外科学家的重视。当代各种研究笑的机构应运而生。西德成立了“笑联盟”，英国成立了“幽默空间”，法国成立了“幽默协会”，日本成立了“笑天地”，还有一些国家设立了“笑中心”、“笑广场”等等。洛杉矶一家医院，在出院病人医嘱单中写上每天笑 15 分钟。有些疗养院定时让疗养者观看喜剧、读幽默文章，并把这些称为定时服用的“笑剂”。

当然，笑也不能过度。“喜伤心”，笑得过度，不仅无益，反而有害，甚至会笑死！

(6) 音乐疗法——乐曲悠扬胜癌症

美国有位叫凯·金太尔的夫人，1975 年患了乳腺癌，病情很快恶化，被送进医院治疗。在医院里，她目睹了癌症病友一个个死去的悲惨情景，情绪十分低落。当她准备后事之际，会弹钢琴的父亲想用音乐来减轻她的痛苦，便经常给她弹奏一些乐曲。开始，她觉得音乐确实能驱走她那消极的情绪，使痛苦减轻，便继续听下去，情绪竟越来越好，竟奇迹般地活下来了。音乐使她战胜了癌症。她从此以极大的热情致力于音乐治癌的研究和实验。

为什么音乐可以治疗象癌这样的“绝症”呢？因为音乐能陶冶心灵、鼓舞斗志，优美动听的旋律通过双耳传入大脑，可振奋人的情绪，消除烦躁和不安，使人平静，从而引起松弛、愉快和舒适的感觉；促进代谢，增强大脑皮层和皮层下中枢活动的协调，改善植物神经功能和内分泌的功能，更好地协调各器官的正常活动，从而达到防病、治病和强身的目的。

当然，由于个人的情志、素养、爱好和音乐欣赏能力等的差异，因而音乐影响的效果也有很大差别，所以音乐疗法要针对不同的对象而不同对待；不见得对每位患者均有效，更不见得对所有患者的疗效都一样。

(7) 安慰疗法——“假药”生奇效

几年前，美国有一位身患癌症的病人，请研究疾病心理因素的菲利普·韦斯特博士给他服用一种名叫“克尔比奥桑”的试验性抗癌药。当时，这种药被那些信徒们视为治癌妙药，认为只要服用少许，癌肿“就会象阳光下的白雪，缓缓地融化了。”这位病人服药之前，病情严重；服药之后，精神振奋起来，病情好转。不久，当他从一本书上看到自己服用的那种药对癌并无疗效时，病情立即加重，不得不再次住院。医师了解到他的有关情况后，一方面劝他不要相信书上的话，另一方面又告诉他，将给他服用一种比前种药疗效更佳的药。说来也怪，病人服用同样的药物后又明显好转了，精神状态也较好，一直持续了许久。直到后来美国官方以大量事实证明“克尔比奥桑”根本无抗癌效果时，这位患者的精神才一下子崩溃，不几天便去世了。

这个病例说明，“克尔比奥桑”并无抗癌效果，可病人服后为什么逐日好转呢？这就是安慰剂的作用。这种方法也就是安慰疗法。安慰疗法在临床上应用时，往往需借助于暗示手段来实现。它与暗示疗法的最大区别是必须依靠“假药”，必须有安慰剂效应。

目前，安慰疗法在临床上已广为采用。癌症病人如果经常注射吗啡类止痛，可以成瘾。要是医师巧妙地将吗啡用量减少，加入一支普通的安痛定给病人注射，往往也能起到止痛作用，并可减少成瘾机会。神经质、意志薄弱、心理缺陷、易受暗示的病人若应用安慰剂，其疗效则更好。特效药应用时间较长，剂量较大，病人易产生副作用，如果与安慰剂交叉应用，可减轻其副作用。没有特效疗法的疾病，应用安慰剂，往往能在短时间内获得较好的疗效。

使用安慰剂不是哄骗患者吗？不是缺乏医德吗？否。科学家和医师提倡医务人员要广泛地、正确地应用安慰剂。因为安慰剂的确可治愈某些疾病。

安慰剂作为一种心理疗法，能给病人以心理上的安慰，促其

树立起战胜疾病的信心和勇气。尽管安慰剂是些不痛不痒的药或者是“假药”(如注射用水等)，但它通过病人的心理调节，使人体免疫系统发挥作用，增强抗病能力。研究发现，患者在感受心理暗示之后，其大脑能产生一种特有的麻醉物质，使神经系统减轻对疼痛的感受。因此，安慰疗法从心理和生理上都能发挥其治疗作用。

(8) 颜色疗法——五颜六色各有用

颜色疗法是美国的策勒医师首创的。他根据多年的临床经验，发现环境的颜色可医治神经紊乱，具有刺激、镇静和治疗三种作用。例如，在医院的墙壁上着上白色、淡蓝色、淡绿色、淡黄色，会使病人心情镇静、安适，有助于恢复健康；高血压患者配戴烟色的眼镜，有助于降低血压；青光眼病人戴上绿色眼镜，可使眼压降低；红色和蓝色环境可促进血液循环，增强食欲；淡蓝色的环境对高烧病人有退烧作用。

研究证明，不同的色彩会引起不同的感觉产生不同的情绪；而环境色彩的变化，能引起人们的心境、情绪的变化。在一般情况下，灰色可使人沉闷、忧郁；红色可使人情绪兴奋和亢扬，心理活动增强，激励斗志；黄色可使人兴高采烈，充满喜悦；玫瑰色可使人消沉、抑郁的情绪振奋而高昂；绿色可使人心绪安定，心理活动缓和；黑色可使人肃穆、烦闷、颓丧；紫色可使人产生压抑感，蓝色可使人心胸开阔，镇定。总之，环境色彩对人身心健康有着微妙的影响。

居室的色调是颜色疗法的重要组成部分。因此，要以家具色彩为基调，以天棚、墙壁、地面、门窗为呼应，根据年龄和身体状况来处理住室色彩。

当然，这是就一般情况而言。由于人们所处的具体环境、条件，以及所具有的情趣、嗜好和习惯等的差异，因而对颜色的喜好也不尽相同；同一颜色对不同的人所引起的反应也不可能一样。

所以，颜色疗法也要因人而异，不应强求一律。

(9) 想像疗法——阿Q“精神胜利法”

1972年，在慕尼黑奥运会上，原苏联运动员鲍尔佐夫力挫群雄，一举夺得百米赛世界冠军，令满场震惊。论他的实力，是不可能取得这样好的成绩的。是什么力量使他创造了奇迹呢。按他自己的说法，是靠想像战胜了对手。

在奥运会比赛场上，强手如林，人声鼎沸，运动员的思想情绪往往会受到干扰，因而分散注意力。此时，稳定情绪，集中注意力就成了能否发挥正常水平的关键。鲍尔佐夫深知这一点。他的办法是，身在运动场，思想却跑到小河边的垂柳下去了。他想象自己在那里悠然自得地执竿垂钓，因而听不到运动场上的嘈杂之声。赛前5分钟，他又用想象来激怒自己，达到一触即发的狂暴状态，当听到“各就各位”的号令时，他想象自己在跑道上迅猛疾驰，遥遥领先。他的丰富而适宜的想象力，激发了自己的斗志和毅力，从而一举夺魁。

这种想象疗法并不神秘，它也是心理疗法的一种。早在1920年，有位叫惠尔博·坎农的心理学家研究后证实，当人的大脑遇到紧张情况时，会立即对交感神经发出命令，使心跳、呼吸加快，血液迅速从皮肤、手脚及胃肠道涌入深部肌肉组织，从而把所需要的氧气充足地供给肌肉，以应付突然而至的紧张局面。所谓“怒发冲冠”、“面红耳赤”，就是这种情状的表现。

瑞士的海斯医师发现，大脑不仅能发出指令，动员机体进入应急状态；还有使心跳、呼吸及代谢过程减慢，抑制交感神经，使机体转入平静，提高免疫功能。想象疗法则主要是激发大脑的这种功能。在赛场上运用想象法可以激发斗志和战斗力；在病床上，想象疗法也同样可以收到奇效。患者患病，身体处于紧张状态，通过想象而提高机体免疫功能，激发患者与疾病做斗争的意志和毅力，因而能提高疗效，促进康复。

想象疗法在某种意交上可以说就是阿Q的“精神胜利法”——在想象中战胜困难或对手。这是一种精神自我解脱、自我安慰的方法。它可以减轻、缓解以致消除心理上失衡，从而对生理、病理产生积极的作用。这种方法对于因忿恨社会不公、患得患失、遭遇坎坷和磨难而产生的抑郁症、食欲不振、颓丧、失眠以至失去生活信心等症的患者，更有疗效。即使常人，也应注意用这种方法调摄自己心神。人当然不应该用阿Q“精神胜利法”来指导自己的一切思想言行，但却完全可以而且能够在必要的时候用这种方法来安慰、调理自己心神。

(10) 反馈疗法——瞑想、意念能疗疾

反馈疗法即生物反馈疗法的简称。该方法的要旨是通过学习，改变自己的内脏反应，使在普通条件下，人们不能明显意识到如何活动的内脏功能如血压、心跳、肠蠕动、生物电活动等，借助灵敏的仪器进行监视，并及时将测得的信息显示给病人，让病人学会在某种程度上，来自我控制和调节这些机能，以达到治疗的目的。在特殊情况下，人们通过瞑想也可达到自我控制的程度，如修道之人在超脱尘俗的瞑想中，额部能自如地出汗，心搏减弱到用听诊器听不到心音的程度，气功大师可以控制自己的腺液的分泌和调控呼吸，有的在埋在地下的棺木中通过胎息可以坚持一周而不损伤健康等。

临床上常见的血管性偏头痛，除剧烈发作者外，有的尚伴有恶心、眼花、流泪等症状，还可见到手部血管收缩、苍白、皮肤温度降低等现象。生物反馈疗法根据本病生理机制，使用一种能显示出手部皮肤温度变化的温度计，让病人看着温度计进行训练，想象自己的双手正在接近热源。通过这种意念活动，感到双手发热，温度计显示温度上升时，偏头痛便随之减轻或消失。国外有关研究证明，反馈疗法对于原发性高血压、紧张性偏头痛、心律失调、骨骼肌麻痹与萎缩、癫痫发作、恐怖症和焦虑症等，均有

一定疗效。因此，不少人称之为“划时代疗法”。

其实，中医几千年来所倡导和实用的导引、气功等疗法，使患者通过自己的瞑想、意念等活动，来减缓、解除病痛，医治疾病，可以说，就是一种生物反馈疗法。国外称之为“划时代疗法”，未免有点“少见多怪”。

(11) 轻松疗法——顺应自然消疑虑

轻松疗法古已有之，但明确提出并加以理论化的是日本的森田正马，故亦叫“森田疗法”。当森田在大学读书时，曾患精神病。当其悟出“必生必灭”的道理后，未加治疗而逐渐自愈。于是，他根据自己对神经症的研究，创造了具有独特见解的心理治疗方法。他认为神经症的发生和发展，是因为病人具有疑病素质。这种人求生欲望和内省力强，常为自己的健康状况、生命安全和精神安宁担忧，故常常把一些正常生理变化如一遇紧张而心悸、过度用脑后头昏等，误认为是病态而出现紧张心理。结果心理越紧张，症状就越重，久而久之，便形成恶性循环，呈现精神交互作用而形成神经症。森田认为治疗这种病的要点在于陶冶情操，改变疑病素质，消除恶性循环。他主张病人对自己的症状要听其自然，不以为然；周围的人要给以劝慰，鼓励病人既患之，则安之，从而悟出“顺其自然，无所居心”的奥秘，使疾病逐渐消退。如一个人刚安上假牙时，感觉不适，久之则习惯成自然，不适之感便随之消失。

轻松疗法的实质在于，通过一定的手段、方法，使患者的心神轻松，消除疑虑，从而能心地泰然地面对和正视现实，自觉地同疾病做斗争，达到治愈疾病和康复的目的。至于轻松疗法所具体采用的方法、手段，可因人而异。前面所介绍的如暗示法、安慰法、转移法、想象法、反馈法等等，均可采用。

以上介绍的11种心理或精神疗法，仅仅是目前日益增多并日益被人们重视的诸多精神疗法中的一小部分。随着现代身心医学、

精神医学和生命科学的发展，精神疗法在现代医疗实践中的地位和作用将越来越重要，精神疗法将为各种患者带来越来越多的福音，精神疗法将绽放出越来越色彩斑斓的花朵。

（三）养神之道

古往今来的养生家都把调养精神情志作为养生的重要措施，并探索、总结出了许多具体手段、方法。其论述很精辟，内容也很丰富。它涉及志向、信念、道德、欲望、性情等的修养和心神、情绪等的调摄，以及兴致等的培植。现就其要者分述之。

1. 端正志向

（1）“志，气之帅也。”（《孟子·公孙丑上》）志向，乃一个人的意图和决心的体现。它是与理想分不开的。志向之于人生，具有“发动机”和“方向盘”的作用。志向决定着一个人奔向何方，故说它是人生的“方向盘”；志向决定着一个人的前进动力，故说它是人生之“发动机”。志向之于人生的“发动机”和“方向盘”的作用，在朝气蓬勃、奋发向上的年轻人身上，表现得尤其明显。

既然气是人生的根本，而志又是气之帅，那末，一个人的志向端正与否，自然就直接影响、制约着气，因而也自然就影响、制约着身心健康。比如，一个胸无大志，或成天总只为个人私利打算的人，就不可能不在涉及个人的许多问题上患得患失，不可能胸怀坦荡，因而也就极容易稍遇不顺就失神落魄，影响健康。又比如，我们讲究养生，但决不是主张苟且偷生，决不是说一个人可以不顾礼义廉耻而只求个人长生。“夫生不可不惜，不可苟惜”（北齐：颜之推：《颜氏家训·养生》）要珍惜生命，不要做无意义的耗损和牺牲，但在关键时刻，为了申张正义，即使赴汤蹈火也在所不惜。而一个人若无崇高的志向，是不可能做到这一点的。所以，养生是与端正的志向联系在一起的。

中国古代关于端正志向之要义的论述颇多，拿《周易》来说，其遁卦之五爻象辞中说：“嘉遁，贞吉，以正志也。”明夷卦之象

辞说："内难而正其志，箕子以之"。这里所讲的"正志"、"正其志"，就是指端正志向。

(2) 志正者心宽。人皆有志，世无无志之人；区别仅在于志的取向和大小的差异。如有的人志在造福他人、大家，而有的人则志在造福个人、小家；有的人志在奋斗、贡献，而有的人则志在享乐、索取；有的人志在消灭压迫和剥削、求得世界大同，而有的人则志在骑在人民头上作威作福，建立一家独霸的天下；如此等等。而在这些志向中，又有程度上的差异。但不论在哪种人那里，取向都是根本的，起决定作用的。取向正确，志越大就越好；相反，取向错了，志越大就越糟。端正志向，主要指的是取向正确。从总的方面讲，就是要树立造福他人、大家，以奋斗而对社会做出贡献，追求消灭压迫和剥削的世界大同的最终目标。志正者心宽。有了这样的志向，才能有坦荡的胸怀，高尚的情操，从而确立健康的生活基石和精神支柱。现实生活表明，有些人为什么稍遇不顺心的事就精神不振、情绪低落？为什么老为个人患得患失而产生不愉快？很重要的原因之一，就是缺乏端正的志向。人本来是各种社会关系的总和，每个人都处于社会关系之网上的一个纽结的地位。既是始点，又是终点；既是支点，又是交点。所以，"一人为大家，大家为一人"，这是由人的本质、人们所处的地位决定的客观现实。在这种现实面前，一个人要是志在个人、小家，总是时时、处处为个人及其小家打算，那当然就会"吃不开"，四处碰壁，弄得身心不快了。这种人如不从根本上端正自己的志向，要做到精神愉快，是很难的。志正者神舒，这是为实践和事实早已反复证明了的。

(3) 志正行果。端正的志向是有果之行的前提。《周易》之屯卦的初九象辞说："志行正也"，说的即志与行的关系。单有纯正的志行还不够，还必须有行来实践志向。众所周知，人在顺境中，实践正大光明的志向虽然也并不一定都一帆风顺，但相对而言，总

比在逆境、困境中要容易。在逆境、困境中，怎样始终如一地坚持自己的正确志向，是个很现实的问题。因为一个人在其一生中，尤其胸怀壮志者在其奋斗过程中，困境、逆境是经常遇到的，要是没有相应的心态、方略、手段等，不仅难以遂志，而且会影响情绪、心神和健康。古人关于这方面总结出的经验很多，而其中重要的一条就是要善于韬光养晦，以曲求伸。当然这并不是说无论在任何逆境下都一概如此，尤其不能成为有的人贪生怕死、苟且偷生的借口。当在强敌或恶劣反动势力面前，已无生的希望，或采用韬晦之计会动摇群众的信念、危及正义的事业时，那就应该视死如归，毫不动摇地以死来实践自己的正确志向，以激励后人。“身可危也，而志不可夺也。”壮烈的死和韬光养晦都是为了坚持自己的正确志向。两者之中，到底选择哪一个，要视具体情况而定。

人的志必须通过人的行来实现，故“志”与“行”的关系很紧密。没有纯正之志，就不可能有纯正之行；单有纯正之志，而无纯正之行，那志也是空的，实现不了的。这里的关键仍是志向要端正。志向端正是行为纯正的前提，而行为纯正则是端正的志向得以实现的途径。所以，第一要志正（或“正志”），第二要行正（或“正行”）。这两者缺一不可。

志正行果，端正的志向通过纯正的行为得以实现之后，不仅可能激励原有的志向，而且可以获得物质和精神上的享乐，尤其是精神上的享乐。每一个常人都会有这样的感受：当自己的某个志向，通过自己的勤奋努力变成现实时，会在精神上得到极大的安慰、快乐，体会到什么是幸福和愉快。所以，志正行果对于养颐心神所起的作用，是十分巨大的。“苟怀四方志，所在可游盘。”（欧阳建：《临终诗》）只要胸怀四方之志，不论到哪里都可以保持精神乐观而有所做为。

2. 坚定信念

（1）信念不可无。对于每一个身心健全的人来说，革命的理想和信念是不可少的。这里的“革命”是广义的，即凡是有利于改造和改革自然和社会的实践活动，都属于革命的范畴。一个人一生坚持做对社会、对人民有益的事情而身体力行，就称得上革命者。这种抱负和信念每个人都应该有，而且必须坚定。“大丈夫处世，不能立功建业，几与草木同腐乎?”（罗贯中：《三国演义》）人总要有所做为，因受主观能力与客观条件的限制，人们的作为（即功业）不可能都一样，但从主观方面而言，应该确立有所做为的理想、信念。不然，就形同草木了。所以，人不应该仅仅把吃好、穿好、生活好，看成自己幸福的全部，而应把自己溶于人类社会之中，树立为他人、为社会、为人类大多数人做出自己一份贡献的理想和信念。有了这样的信念，才能认识到生活的美好，人生的珍贵；才能认识到美好的生活要靠自己和他人的共同的辛勤劳动去创造；才能体会到当自己为他人、为社会、为人类做出一份贡献时，自己也从他人、社会和人类那里得到了一份属于自己的东西；而只有在这时，才体会到什么是快乐和享受，什么是幸福，从而更加认识到生活、人生的美好。

（2）“信以发志”。坚定而崇高的理想、信念可以激发斗志。《周易·丰·六二》之象辞说：“有孚发若，信以发志也。”

“志”属于主观（内心）世界范围的事，而它的实现则是客观（外部）世界范围内的事。由于主、客观世界存在许多矛盾，所以在志由主观见之于客观的过程中，会遇到许多困难、障碍。在这样的境况下，是否有坚定的信念，是否坚信自己的志向端正且能实现，就是非常关键的问题了。缺乏坚定信念的人，在困难波折面前，会动摇不定，甚至丧失斗志，壮志未酬便偃旗息鼓，半途而废，甚至改弦易辙，背叛自己的志向。在这样的变化过程中，不仅事业受到损害，而且身心也遭受耗伤。唯有信念坚定者，方能在随时碰到的困难、遭遇的波折面前，坚定不移，勇往直前。这

不仅有益于事业的成功，也且有益于身心的健康。一个信念坚定的人，其情绪始终是比较稳定的，而稳定的情绪自然是身心健康的重要保证。

事实证明，信以发志是一切有志者实现自己志向的一条规律。凡有壮志者，都是靠坚定的信念来实现其壮志的。因此可以说，坚定的信念和壮志是密不可分的伙伴。壮志以坚定的信念为实现条件，而坚定的信念则以壮志来展现自己。坚定的信念离开壮志，会失之于盲目；而壮志离开坚定的信念，则会失之于唐突。勾践之"卧薪尝胆"，霍去病之"匈奴未灭，何以家为"，王安石之"不为浮云遮望眼，只缘身在最高层"，以及郑板桥之"千磨万击还坚劲，任尔东西南北风"等，都体现出坚定的信念与端正的志向的统一。"自信人生二百年，会当水击三千里！"青年毛泽东的坚定信念，是他胸怀改天换地、治国兴邦之志的自然流露。

(3) 信坚神定。一个人一旦确立了坚定的信念，就意味着确立了生活的目标，就可以保障内心世界的镇静和稳定。为了创造美好的生活，追求真理，探索开拓，不管遇到多少波折、打击，都不至于放弃生活的目标，而保持着健康的心理、旺盛的精力和稳定的心态，并注意锻炼身体，赢得健康——保障实现目标的"本钱"。他们认为"多一分健康，多一分贡献，就多一分幸福。"让心神稳定，使精神永远年轻。人有暮年，天有黄昏，这是自然规律，但"烈士暮年，壮心未已"，有了坚定的信念，即使到了晚年，其对人生仍然抱有浓厚的乐趣，依然会放射出"满目青山夕朝明"的光彩。

信坚神定不仅表现在生活、事业上，而且表现在养生保健上。有了坚定的信念，确定养生保健的奋斗目标，就可以通过不懈地努力去追求、实现它。就人体生命科学而论，按生理学计算，人的正常寿命应该是120—150岁左右。要是坚定这个信念，在思想上克服未老先衰的心态，把每天的生活看作明天或今后的起点，树

立起自己定能长寿的观念，并探索、总结出适合于自己的生活规律，日复一日、月复一月、年复一年地坚持，并辅之以适宜于自身的具体健身保健和养生的措施、方法，包括体育、气功锻炼，药补和食补等等，持之以恒，就会使自己的身心始终处于稳定状态。一个人的精神状态稳定了，就可以及时防止和排出“七情”、“六淫”的侵扰，从而保证健康、长寿。

（4）信坚体健。坚定的信念是事业成功和健康长寿的有力保证。古今中外许多科学家，大多是长寿者。他们的一个共同特点就是热爱自己工作，以对人类社会有所贡献为荣。因此，神有所托，志有所专，勤奋用脑，心胸豁达宁静，及时排出情欲和外淫的侵扰，合理安排自己的生活，不仅在事业上取得成就，而且寿命也比一般人长。

坚定的信念是战胜疾病的动力。在疾病面前有无信心，对疗效、康复至关重要。而信心是与志向和信念分不开的。《灵枢·本脏篇》有云：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”就是说，意志和信念具有统帅精神，调和情志，抗邪防病等作用。《素问·经脉别论篇》又指出：“勇者气行则已，怯者则着而为病也。”意志和信念坚强者，多可避免外界的不良刺激，增强抗病能力；而意志和信念脆弱者，则多神怯气虚，抗病力弱，易遭病邪侵害。事实证明，信念坚定的人，能够有意识地控制、调节自己的情绪，保持良好的精神状态。一旦产生了不良情绪，能够及时把自己的情感和精力转移到事业上去。科学家彭加木患恶性肿瘤，但他信心百倍地和医生密切配合与疾病做斗争，又活了25年，如不是在新疆外出考查失踪，还会活更多年。有些癌症患者，一听到诊断结果就吓死的，也不乏其例。这是为什么？很重要的一条就是他们缺乏同疾病做斗争、坚强活下去的坚定信念，因而也就缺乏精神支柱。人的精神的力量比肉体的力量大得无比。一个人一旦没有了精神支柱，其精神就会很快崩溃；精神一旦崩溃，

其生命自然也就危在旦夕了。

坚定的信念对青少年而言，更是他们健康成才的精神保障。青少年只有树立坚定的信念，在心灵深处才会扯起理想的风帆，才会从小就确立健康的人生目标，以积极向上的态度面对人生，追求知识，陶冶情操，锻炼身体，使德智体等得到全面发展。

3. 涵养德行

养德在养神中占有重要的地位。历代医家和养生家都十分重视道德修养，并把其做为中医摄生养生的重要内容。

(1) 安身崇德。宋代王安石说："致用之效，始见乎安身。盖天下之物，莫亲乎吾之身，能利其用以安吾之身，则无所往而不济也。无所往而不济，则德其有不崇哉？故《易》曰：'精义入神以致用，利用安身以崇德。'此道之序也。孔子既已语道之序矣，患乎学者之未明也，于是又取于爻以用焉。非其困而困，非其所据而据，不耻不仁，不畏不义，以小善为无益，以小恶为无伤，凡此皆非所以安身、崇德也。苟欲安其身，崇其德，莫若藏器于身，待时而后动也。故君子举是两端以明夫安身、崇德之道，盖身之安不安，德之崇不崇，莫不由此两端而已。身既安，德既崇，则可以致用于天下之时也。"(《临川集·致一论》)其意思是说，致用的实效，从安身开始看得出。凡天下之物，没有比自己身体更亲近的了，能够利用天下之物来安养好自己身体，则没有什么事办不到的。没有什么事办不到，那末德还有不崇高的吗？所以《周易》说："精义入神以致用，利用安身以崇德。"这是道的开头。孔子既已说明道的开头，又怕学生们不明白，于是又用《周易》各卦的爻辞来比喻说明。并非困顿而困顿，不该自己所拥有的而据有，不耻于不仁，不害怕不义，以为做点好事没什么益处，做点坏事没有什么妨碍，所有这些，都不是安身、崇德。要想安其身，崇其德，不如先把才能藏于身上，等待时机而动。因此人们总是从两个方面说明安身、崇德之道；身体安不安，道德崇高不崇高，

什么事都是由这两者决定的。身体既然安好，道德既然崇高，那末致用于天下的时机便到来了。

显然，这段话的中心意思是强调，安身崇德是从事、做好一切事情的前提。在天地万物中，没有比自己的身体更亲近的了。只有安养好自己的身体，崇高自己的德行，方可以致用于天下，无往而不济。

这段话比我们常说的“身体是革命的本钱”更深刻之处在于，强调了崇德的重要。这是很对的。一个人如果没有好的身体；当然什么事也难于干成、干好；但如果只有好的身体，而没有崇高的道德，那就会不但干不成好事，反而会干坏事。古往今来的为非作歹之徒，往往身体都很好，但就是因为缺德才干坏事的。所以，在强调安身的同时，更强调崇德是十分必要和重要的。这既符合实际，又是真理。所以，讲养身、养生，必须讲养德；离开养德而讲养身、养生，就会失去任何意义。“养德、养生无二术。”（王文禄：《医先》）这话是很正确的。因为人毕竟不是人工饲养的禽兽，把它们养肥、养壮就是了，而人是要做事的；要做好事不作坏事，要把好事做得更好，就必须有崇高的道德。

（2）“仁者寿”。孔子说：“知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。”（《论语·雍也》）其意思是说，聪明人喜爱涌动不息的流水，仁德者喜爱安然不动的山岳。聪明人其性象水，活泼、好动；仁德者其性象山，好静、恬淡。聪明人功成志满，充满欢乐；仁德者少思寡欲，养性全真，因而长寿。“仁”是孔子道德观的核心，也是中国儒家思想的核心。孔子在《中庸》中提出并反复强调“修身以道，修道以仁”，“大德必得其寿”。在他看来，具有高尚道德修养的人，才可获得高寿。讲养生时注重道德修养，在古代不单是儒家孔子、孟子，道家老子，墨家墨子，法家荀子，医家岐伯等，也都把养德列为养生的首务。这个传统一直被历代医家、养生家继承下来。“德行不克，纵服玉液

金丹，不能延寿。”（《孙思邈：《千金要方》）他们不仅这样说，而且这样做。历史上许多著名医家，如孙思邈、叶天士等，以及现代许多医师，一生修身洁行，医德高尚，不仅为民诊病疗疾，妙手回春，解除痛苦，而且对无钱就医者，免费就诊、给药，对生活困难者，还时常解囊相助，不仅救死扶伤，而且济困扶贫，因而往往获得“善人”、“救星”、“菩萨”等美誉。这也是他们得以长寿的原因。从我国老寿星的调查中，也发现他们中的绝大多数人都有一颗仁慈的心，一生乐善好施，助人为乐。

为什么注重道德修养就能长寿呢?《素问·上古天真论》指出：“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”就是说，讲道德，重仁义，不谋私利，不患得失，有利于心神安定，气血和调，使人体的生理活动能按正常规律进行，因而精神饱满，形体健壮，可以长命百岁。总之，通过养德可以养气、养神，从而使“形与神俱”，所以可以健康、长寿。正如汉代荀悦所指出的：“仁者内不伤性，外不伤物，上不违天，下不违人，处正居中，形神以和，故咎征不至，而休嘉集之，寿之术也。”（《申鉴·俗嫌》）明代吕坤也指出：“仁者寿，生理完也。”（《呻吟语》卷3《养生》）就是说，仁者之所以长寿的原因在于，他们适应、遵循自身和自然及社会的客观规律，使自己的形体和心神时时处于和谐状态，因而生理和心理都健全，所以能避免灾殃（“咎征”），赢得吉庆（“休嘉”），得以长寿。

（3）“厚德载福。”现代科学研究认为，人既是一个有内在规律的生物体，更是一个具有复杂心理活动的社会成员，因此，一个人的道德伦理观念对其心理状态必然发生重大影响。道德高尚者，向往和追求美好的生活和崇高的人生价值，因而使其处于奋发向上的精神状态之中，对待社会、他人、工作、困难、挫折，总有个正确态度，舍己为人，助人为乐，克己奉公，养成了健康、高尚的生活情趣，从而可以获得巨大的精神满足。古人所谓“厚德

载福”就是这个意思。多做好事，给他人、社会以奉献，这本身就是幸福。这叫“外功内果”。即利人利物之善事，会给自己带来精神上的愉快，给生活带来无穷的乐趣。相反，如果道德低劣，自私自利，损人利己，损公肥私，没有正确的生活目标和高尚的情操，那都可能成为导致精神疾患和其他脏器病变的诱因。因为心术不正，做了伤天害理、违法乱纪之事，终究逃不脱众人的谴责和人民的惩罚，即使得逞、得意于一时，也必然心亏理怯，惶惶不可终日，精神上受到折磨，心理上失去平衡，很难心地坦然地生活，从而难免引发机体的疾患。因而可以说：缺德招祸。

“执道者德全，德全者形全，形全者神全”。（《庄子·天地》）修道者德行完备，德行完备者形体健全，形体健全者精神饱满。道德高尚的人为什么会“载福”呢？关键就在于他们精神饱满、形体健全。

（4）“以厚德载物”。既然“厚德载福”、“仁者寿”，那末该怎样才能具有“厚德”，才能具有“仁”的德行。中国自古以来关于这方面的论述颇丰，单从《周易》来看，就很多。例如《周易·坤·象传》云：“地势坤，君子以厚德载物。”

其意思是说，地的形势（象征）是坤，君子应该效法大地，以宽厚的德行负载万物。坤卦中随便哪三爻均可组成“坤为地”，故说地势广大、宽厚。在宇宙生化万物的过程中，天创生万物，地负载万物，故有“地为万物之母”的说法。为万物之母，即把万物囊括、包容在自己的怀里，就象仁慈、宽容、厚道、柔和的母亲把孩子抱在怀里一样。这样的道德，即为“厚德”，即宽厚之德。这是一种极其高尚的美德，这其中就包含着“仁”、体现着“仁”。试想，如果一个人具有了象母亲待其子女那样的厚德（仁慈、宽容、厚道、柔和），以这样的德普待天下人，那还称不上“仁”吗？有了这样的宽厚之德，那还有什么事容不下、想不开呢？在现实生活中，人们之所以往往为一些人和事容不下、想不开，很重要

的一个原因就在于缺乏这样的宽厚之德，于是往往斤斤计较，以牙还牙、耿耿于怀、忧心伤神。假如具备了像大地、慈母所具有的那种宽厚之德，何至于如此呢？常言说："忍一忍，柳暗花明；让一让，海阔天空"。这话的确不错，但是，要是不具备宽厚之德，那是很难做到这一点的。所以，宽厚之德对于吾人来说，实在太重要和必要了。

要学来或修得宽厚之德，说难不难：因为在每个做母亲的人身上，实际上都体现出这样的美德，只是程度不同而已；说易不易：因为若不经过长期的、坚持不懈的修养、锻炼，那是很难具备的。

(5)"反身修德"。崇高道德的修养决非一日之功，决非一暴十寒、断断续续所能奏效的，它需要时时、处处地反躬自省，始终如一地刻苦追求和锻炼。《周易·蹇·象传》有云："山上有水，蹇；君子以反身修德。"其意思是说，下卦"艮"是山，上卦"坎"是水；山上有水，就是蹇卦。山是险阻，水流过困难；在遇到困难时，君子应当反身自省，修养崇高的道德。

这里提出了道德修养过程中一个很现实的问题。人都是社会的人，人的道德修养不可能封闭地、与世隔绝地进行，而必然、也只能在日常的生活、工作和交往中进行。而人们在日常的生活、工作和交往过程中，不可能没有困难，不可能没有磨擦，怎样面对困难、磨擦，是怨天尤人，归咎于客观方面，还是首先反躬自省？这涉及到两种不同的思想方式，修养方法。这里倡导、强调后者，是很有意义的，很值得借鉴的。

一个人在工作以及与他人交往中，遇到困难，产生磨擦，是常有的事。一般而言，工作中遇到困难，交往中产生磨擦，原因往往是多方面的：有客观方面的，也有主观方面的；而在主观因素中有属于其他人的，也有属于自身的。这里倡导，在主、客观关系上，先从主观上找原因；在与他人关系上，先从自身找原因。

这是一种比较科学的，有助于找出原因，有助于尽快克服困难、消除磨擦的方法。第一、先反身自省，从自己身上找原因，有利于发现自己的不足和失误，有益于自身道德的修养；第二、先反身自省，自己以身做则，容易启迪、感召、带动他人也这样做，有利于团结；第三、先从主观上找原因，有助于发现主观上的失误、问题等，当把主观方面的原因找出后，进而从客观上找原因，就比较容易了。在这样的过程中，自己一直处于主动地位，因而能从精神、心态上对克服困难、消除磨擦，做好应有的准备，所以不至于为此而伤心耗神，从而有助于个人身心健康。当原因找到后，针对个人身上的不足（这种不足可能有属于素质方面的，也有属于方法方面的；可能有直接的，也有间接的；可能有有意的，也有无意的；等等），再加强修养，既有利于困难、磨擦的克服、消除，又有利于自身修养的提高，同时还可以影响、带动周围的人也这样做，从而又有利于形成一种好的作风、风气。正如古人云："以责人之心责己，则寡过；以恕己之心恕人，则全交。"（林逋：《省心录》）"人能反己，则四通八达皆坦途也。若常以责人之心，则举足皆荆棘也。"（吕柟：《吕泾野先生语录》）

（6）"以顺德积小以高大"。"不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。"（《荀子·劝学》）人的道德修养的过程，也是一个由小到大、由低到高的逐渐积累的过程。《周易·升·象传》："地中升木，升。君子以顺德，积小以高大。"其意思是说，在升卦中，上卦"坤"是地，下卦"巽"是木；地里生出树木，不断地长大升高；一旦停止升长，必会枯死。君子应效法树木天天升高的精神，不断地加强道德修养，积小成大。

这里以树木升高为喻，来说明道德修养是个日积月累、不断渐进的过程，是很形象、很有意义的。"合抱之木，生于毫末"。（《老子》）人的道德修养也是如此，不可能一下子修到高深的境界。树木一旦不长不升，便会枯死。人的道德修养也是如此，不

进则退；一旦停止，就会前功尽弃。在道德修养上，急于求成、拔苗助长不行；停滞不前，固步自封也不行；而必须坚持不懈，持之以恒，日积月累，由小到大。《诗经》有云："日就月将，学有缉熙于光明。"《淮南子》亦讲到："积薄为厚，积卑为高，故君子日孳孳以成辉。"

这里实际上是在讲道德修养的规律。道德修养与树木的生长一样，有其自身的规律，即由小积大、循序渐进。可有的人往往不懂得这个规律。他们或者平时不愿在小事上严格要求自己，不想做小事，只想做大事；不想默默无闻，只想"轰轰烈烈"。而一当真要他做大事之时，却又做不来，真要他"轰轰烈烈"时，却又临阵脱逃了。他们或者不是始终如一地严格要求自己，心血来潮时，就严格要求一阵子，而心灰意懒时，则恣意妄为；时冷时热，一暴十寒；结果一辈子，其德行也不会有多大长进。总之，违背道德修养的规律，是修不到崇高的道德的；不仅修不到，还会有损于个人身心健康，容易导致精神不快、心态失衡，乃至伤及脏腑的正常功能，招来种种疾患。葛洪对此有很深的见解："治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。"（《抱朴子》）

（7）"日新其德"。崇高的道德不仅不是一时半时可以修得的，而且也不是一成不变的，而是要不断更新的。这也是养德、养神中必须把握的一个基本道理，不然，既无益于道德的涵养，又无益于心神的调整。《周易·大畜·彖传》说："大畜，刚健笃实辉光，日新其德，刚上而尚贤。"《象传》："君子以多识前言往行，以畜德。"

其意思是，大畜卦，上卦是山，下卦是天。刚健的天被藏在艮止的山中，所以笃实、积蓄。因而说，大畜卦，刚健、笃实、辉光，且能每日更新其德行，阳刚在上又能推举贤才。天在山中，就是大畜卦。君子效法这种精神，经常检查以前的言论行动，以提

高、完善自己的德行。

显然，这里在道德修养上强调了两点：第一、君子要日新其德，即要时常注意自己德行的更新、进步，而不能僵化、守旧；第二、君子要时常注意检查以往的言论、行动，总结经验教训，以蓄积自己的德行，即注意自己德行的提高、完善，而不能自满、停滞。由此可见，这段话揭示了这样一个含有深刻辩证观点的思想：人的崇高德行的具备，是一个不断更新进步，不断积蓄、完善的过程。英国的弗·培根说过："天性好比种子，它既能长成香花，也可以长成毒草。人应当时时检查，以培养前者而拔除后者。"道德修养是一个不断的去恶从善、除旧立新的过程，这一过程中也有曲折、有矛盾、有斗争，尤其自己内心的正与邪、善与恶、新与旧两个方面的矛盾和斗争。只有坚持不懈地以正压邪、以善去恶，以新代旧，才能使自己的德行不断进步。另一方面，又要经常检查、总结自己以往和前人有关道德修养中的经验教训，注意自己德行的不断提高、完善。汉代荀悦说："君子有三鉴：鉴乎前，鉴乎人，鉴乎镜。"唐代张九龄也说过："以镜自照见形容，以人自照见吉凶。"在道德修养的过程中，检查自己，借鉴他人，及时地发现自己的不足、过失，并切实加以改正，是不断进步的必要条件。正如明代金铉指出的："一事不可放过，一念不可放过，一时不可放过。勇猛精神进，处处见有善可迁，有过可改。方是主一工夫。"

4. 陶冶心神

陶冶心神，使之处于与外部环境相协调的平静、稳定、舒适状态，也是养神、养生的重要内容、措施，历来备受医家和养生家的重视。

(1)"恬淡虚无"——心神清静。老、庄的"清静无为"的思想，在政治、社会方面虽有消极作用，但在养生方面却有积极作用：人们若使心神保持清静，可起到调摄精神的作用。后世许多

医家和养生家对此又有进一步发展。《内经》首先从医学角度提出了“恬淡虚无”的养生思想。“恬淡虚无”本是道家术语，医家和养生家将此借用于谈论养生之道，其主旨就是强调摒弃杂念，宁静淡泊，舒畅情志，平定心神，使真气内守，处于一种自然和谐的状态。正如清代程履新所说：“恬者，内无所蓄；淡者，外无所逐；虚无者，虚极静笃，臻于自然。”

中医养生所讲的“恬淡虚无”，决不是那种“超尘脱世”、回避现实的思想，而是求得精神安宁、心情平静，以达保健、防病、延年之目的的手段、措施。《素问·上古天真论》对此做了明确的阐发：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病从安来？”很显然，它从内外两个方面揭示了旨在防病、保健的调摄原则：对外，“避之有时”，要顺从时令季节气候的变化和避免贼风虚邪的侵袭；对内，要“恬淡虚无”，谨守虚无，宁静淡泊。这样外御内守，真气从之，邪不能为害。可见，“恬淡虚无”的要旨是心神清静，因为心神清静能够调畅情志等，使精、气、神内守而不散失，从而能维持人体形神合一即“形神俱”的生理状态。《淮南子·厚道训》认为：“夫精神气志者，静者日充者以壮，躁者日耗者以老。”明代龙遵叙在《食色绅言·男女绅言》中指出：“若人恬淡，则神安魄清，意安魄宁，精不走失；若人躁竞，则神疲魂浊，意乱魄散，精遂溃耗。”这些都说明，心神清静，即“恬淡虚无”，对于保养精、气、神，使全身气血调和，益寿延年，具有多么重要的作用。

(2)“动而不妄”——多思少虑。我们所说的心神清静，并不是虚无缥渺的绝对的静。清代曹慈山指出：“静时固戒动，动而不妄动，亦静也。”“用时戒杂，杂则分，分则老。唯专则虽用不劳，志定神凝故也。”(《老老恒言·燕居》)他主张心神宜相对静，当大脑休息时固然不要动，属于静，而动而不妄，也是一种静。用脑时不要有杂念；有了杂念就会分心；分心则会促使衰老。唯有

用脑专一则虽常用也不会疲劳，这是因为心神镇定、平静的缘故。这话讲得是很有道理的。我们所赞同、倡导的心身清静，不是让人消极地无思无为，而是指心神专一，聚精会神，排除杂念，避免胡思乱想、想入非非，这样才能确保心神的安定、清静，促进健康长寿。

“动而不妄”，也可以称之为“多思少虑”。“多思”，指多多地用脑，勤快地用脑；“少虑”，就是指在用脑时要专心致志，排除杂念。总之，“多思少虑”就是指在用脑时，动而不妄，用之不过，专而不乱。这样，就可以做到静中有动，动中有静，使心神处于动与静的辩证的协调、统一中。

“多思少虑”，是已为人们的实践和科学实验所证实了的有益于养神、养生和保健的真理。中医学历来认为，勤用脑是保证大脑健壮的重要途径。因为经常用脑，可以改善大脑的血液循环，使之供氧充足，脑细胞代谢正常，机体活力增强，从而可以减缓大脑的衰老速度，同时可以健脑增智、改善和增强脑功能，所谓“脑子越用越灵”就是这个道理。头脑灵活，机能协调，则身心健康。纵观古今中外历史和现实，很多勤奋用脑的人，平均寿命都比同时代的一般人的寿命高。古希腊剧作家福克勒斯90岁时还从事剧本创作；文艺复兴时期的画家蒂蒂安99岁时还在作画；当代著名哲学家、数学家罗素，在80岁高龄时开始写小说，获1950年诺贝尔文学奖金；我国春秋时期的哲学家老子活了200多岁；唐代大医学家、养生家孙思邈近百岁时还著书立书，活了102岁。有资料表明，明清时期医学界享80岁以上高龄的就有107人。现代著名画家齐白石90岁时还做画，当代许多著名的专家、学者如马寅初、俞平伯、冯友兰、侯仁之、周谷成、陈岱荪等人的寿命都远远超过了当代我国的人均寿命。

用进废退是生物机体发展和抗衰老的一条普遍规律。人的大脑也是如此，用则进化，不用则退化。凡用脑多，勤用脑的人，脑

细胞经常紧张地工作，其营养好，寿命长，智力衰退较慢。如语言文字方面的智力衰退最慢，就是因为人们在一生中都必须经常使用语言文字的缘故。经调查表明，法官、教授、科学家等，每天都要与各种难题打交道，为了寻求一个正确答案，经常昼思夜想，绞尽脑汁，这种经常自觉地科学用脑的习惯，往往会推迟他们智力衰退的时间。因为“脑为元神之府”，脑神健旺与否，直接影响着机体的一切活动，故古代养生家说：“神强必多寿”，“神全则身安，身安则寿永。”（《万寿丹书》）现代医学认为，大脑是人体活动的最高司令部，统帅着身体各系统的一切功能活动，使其密切合作，协调一致。因此，大脑功能正常是人体健康的前提。而要想保障大脑功能正常，并改善和增强其功能，就必须肯于用脑和勤于用脑。我们倡导“多思”的道理就在这里。

为什么在倡导多思的同时又主张少虑，即排除杂念？因为各种杂念不仅会影响、干扰心神专一、集中地思考、解决问题，影响学习和工作效率，而且会影响、干扰情志和心绪，使神散，使心神失去平衡，从而干扰、乃至损伤大脑的正常功能，导致各种疾患。“神凝则气聚，神散则气消。”（袁黄：《摄生三要》）多思而专一，可使神凝，故有益于健康；而多虑则会使人神散，故有损于健康，所以应少虑。

为何只提“少虑”，而不倡导“无虑”？人生天地间，又处于社会关系之网中，不论从主观、客观方面讲，都有诸多的因素搅扰人的心神，如在外有“六淫”和社会政治、经济以及文化等方面的变动的冲击，在内有“七情”、“六欲”等的袭扰，所以，杂念、忧虑随时都会产生。这是每个常人都难于避免的事情。我们主张“少虑”，就是说要尽量地排除杂念，越少越好，这也就是古人所说的清静。这是通过努力可以做到的。当然，要是能完全排除杂念，即做到“无虑”，那固然更好，但问题是，人毕竟不同于草木，要他时时、处处一点杂念也没有，那是很难做到的。所谓

“无忧无虑”，也只是相对而言罢了；要是把它理解为任何忧虑都丝毫没有，那就太不现实了——人要真成这样，那也就不叫人了。即使专身修炼的和尚、道士，也免不了有衣食住行之虑的。所以，提“少虑”而不提“无虑”，更比较实际些。

（3）“虚一而静”——动静有常。“虚一而静”本是战国时期宋钘、尹文哲学认识论的主张，其集中到一点就是强调在认识事物时，应抛弃认识上的主观障碍，以达到客观认识事物之目的。将这一概念运用到心神的陶冶上，是很有意义的。所谓“虚”，即谦虚，就是虚怀若谷；所谓“一”，即用心专一，“专于意，一于心”（《管子·心术》）；所谓“静”，即清静。其意思总起来就是，人们只要虚怀若谷，用心专一，就可以达到清静的目的。显然，这里所说的静，也不是绝对的静，而是动中有静，动和静的统一。

这是比较符合实际的。人们在现实生活中，总要与外界接触、交往，在这样的过程中，不可能所有的事物都是自己喜欢、认可和能接受的。要是心神不广大包容，很容易为一些事伤心熬神，弄得精神不愉快，但是如果具有虚怀若谷的心胸，使自己的心怀象敞开豁达的山谷一样的话，那就可以包容、蕴涵一切，而不致于为一些事伤脑筋、费心思，尤其不至于弄得精神不快。同样道理，“心之官则思”，人们在与外界的接触、交往中，心不可能不动，脑子也不可能不想，要是用心不专，那必然会分心散神，损伤精力，导致疲劳，但要是用心专一、聚精会神，则可以收到动中有静之效。这就是朱熹所说的“动时也有静，顺理而应，则虽动也静也。”（《朱子语类》）

可见，“虚一而静”，对于养神来说，体现了动与静的统一，蕴涵着动静有常的规律。

关于在养生方面的动和静，历代人们争论不休：有的主动，有的主静；也有的主动与静之统一。

其实，人也和宇宙万物一样，都是静与动的统一，即静中有

动，动中有静。我们的心神，不论从其自身的生理机能还是从其对外界的反应或反映来看，都是静中有动、动中有静，处于动与静的统一之中；而且只有当这种统一处于协调状态，即与自身的机能的运行规律相吻合时，才是健康的。所以，这种动与静、以及两者的统一是有规律的——动静有常。既然心神本身的生理机能如此，那末我们要陶冶心神，也就必须遵循这个规律。朱熹说："事物之来，若不顺理而应，则虽决然不交于物以求静，心亦不能得静。惟动时能循理，则无事时能静；静时能存，则动时得力。须是动时也做工夫，静时也做工夫。两莫相靠，使工夫无间断使得。若无间断，静时固静，动时心亦不动，动亦静也。若无工夫，则动时固动，静时虽欲求静亦不可得而静，静亦动也。"（《朱子语类》）可见，朱子是反对片面地主静的，他强调顺理而应物，即遵循规律，虽动亦静；如违背规律，虽静亦动。而要能遵循规律，使动静有常，就必须下工夫。

朱熹的话是有道理的。在外界的刺激、感应面前，要人们的心神静而不动，是不可能的；除非死人才会那样。但人们的心神若是在外界的刺激、感应下，动个不停，就会疲劳，那谁也受不了。所以强调动静有常，尤其强调要达到这一点须不间断地下工夫，是很正确的。

关于这一点，明代的王阳明也说得比较透彻："心无动静者也。其静也者，以言其体也；其动也者，以言其用也。故君子之学，无间于动静。其静也，常觉而未尝无也，故常应。其动也，常定而未尝有也，故常寂。常应常寂，动静皆有事焉，是谓集义。集义故能无祇悔，所谓动亦定，静亦定者也。心一而已，静其体也，而复求静焉，是挠其体也；动其用也，而惧其易动焉，是废其用也。故求静之心即动也，恶动之心非静也，是之谓动亦动、静亦动，将迎起伏，相寻于无穷矣。故循环之谓静，从欲之谓动。……故循理焉，虽酬酢万变皆静也。"（《答伦彦式》）

在王阳明看来，静是心之体，动是心之用；因此应当存此体，也不该废其用。静时常觉而常应，动时常定而常寂；体用一原，动静无间，不可废动而守静。这话讲得是很有道理的。

总之，人的心神不能不动光静，也不能不静光动，而应有动有静，静中求动，动中求静。这样便可做到动静有常。

动静有常，是宇宙万物共有的现象，只是各有其特点而已。人们的心神之动静有常，就整个人类群体而言，有其共同的特点；而就每个人而言，又有其各自的特点。人们在陶冶心神时，既要注意遵循人类共同的规律，又更要遵循自己特有的规律，确切地说，即人类共同规律在自身上表现出来的特殊性。只有这样，才能真正收到陶冶心神之应有效果。

(4)“旷心怡神”——自我放松。所谓“旷心”，即使心情舒畅；所谓“怡神”，即使精神愉快。舒畅的心情，愉快的精神有益于养生、健康长寿。在现实生活中，当人们突到一个清新幽雅的环境时，会感到心旷神怡！每逢喜事临门时，也往往有同感，“人逢喜事精神爽”即这个意思。但是，人们不可能老是遇到幽雅的环境，也不可能总是喜事临门，而不太称心的环境、不太顺心的事却难免接踵而至，在这样的境域、氛围中，怎样保持心情的舒畅、精神的愉快，就是个很现实的问题了。

常言道：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”当“不测的风云”和“旦夕的祸福”突然降到头上时，人们悲伤、痛苦，是很自然的，是人之常情。在这样的时刻，强制自己不悲伤、不痛苦，难于作到，而且也不必要。而应该顺其自然地让悲伤、痛苦流露、发泄出来。这不仅无损于心神，而且有益于健康。所以，我们倡导的“旷心怡神”不是说在这样的时刻强制人们不悲伤，不痛苦，而强作笑脸，而是说当悲伤、痛苦发泄出来以后，要适可而止，不要陷入悲观失望之中，尤其不要绝望、轻生；而应该想法从悲伤、痛苦中挣脱出来，使心情舒畅、精神愉快起来。换言之，就是要

自我放松。这样做自然比较困难，但是，只要意识到过度的悲伤、痛苦会损伤心神，有害于健康，并采用适宜的方法，还是可以做到的。人们若能从大悲、大痛中自我解脱出来，那末遇到一些小悲、小痛或让人忧心伤神之事，也就不难解脱出来了。

中国历代医家和养生家探讨、总结出来的旷心怡神的方法很多，现仅举几例：

其一、转移法。既包括环境（自然环境和社会环境）的转移，也包括心神的转移。当人们遇到令自己心情不畅、精神不快的环境时，可以根据情况转换一下环境。当然这种转换往往并不是由个人主观愿望所能决定得了的，例如，居住和工作环境的转换，就不那么容易。所以这种转移法往往受到客观条件的限制。因此人们应主要着眼于心神的转移。所谓心神的转移就是古人称道的“移心法”，即主动地在自己内心里避开令你忧心伤神的人和事，去想令你开心的人和事，心神自然就会自我放松，舒畅、愉快了。

其二、自我安慰法。当遇到坎坷、不幸，或自己计划要办的事未办成或效果不太理想时，或当自己应该得到的东西却未能得到时，或已得到的东西突然又失去时，心神也会不舒畅、不痛快。在这种时候，应该学会运用自我安慰法来使自己解脱。这种自我安慰法的要诀即“比上不足比下有余”，即不要往上攀比，而要与那些还不如自己的人比。大千世界，遭遇不幸和苦难的人，比比皆是，所以只要自己从思想上注意与不如自己的人相比，总会发现许多，因而求得心神上的慰藉。比如，自己出了车祸，受了伤，精神上苦恼，但一和那些死于车祸的人相比，就会感到万幸；自己丢了一块心爱的表，心里不痛快，但一与那些丢失了比表要贵重多少倍的东西的人相比，自己又很幸运；如此等等。只要掌握同不如自己的人相比这把钥匙，就可以随时打开自己心神不快之锁，使心神自我放松。及时并善于与不如自己的人相比，的确是求得自我安慰，调节心态失衡，保障心旷神怡的良方。

其三、精神胜利法。所谓精神胜利法，就是当人们在遇到困难、遭受波折或患了疾病时，可以在精神上想象这些困难、波折或疾病都没有什么了不起，自己完全而且不久定会战胜它们。精神胜利法的秘诀在于意志、信念和信心等的力量和作用。人的精神力量是巨大无比的。军事家们历来主张要想在战场上压倒敌人，首先要在勇气和气概，即精神上压倒敌人。日常生活也是如此。当人们为困难、波折、疾病等弄得心情不畅、精神不快时，只要坚定必胜的信念和信心，鼓起生活、工作的勇气，就可以使心神从沉重的忧伤中解脱出来，自我放松，并进而畅快起来。

另外，象旅游、赏花、垂钓、书画、下棋、聊天、歌舞、气功和其他体育锻炼等等，也都是自我放松、旷心怡神的好方法。人们可以结合自己的生活习惯和嗜好，进行选择，也可以几种方法综合、交替地运用。

5. *少私寡欲*

“常人不可无欲，又复不可无争。”这是人之常理，但欲望切不可任其膨胀，超过现实。老子在《道德经》中提出：“见素抱扑，少私寡欲。”这是恬淡虚无的要旨，也是保持思想清静的具体措施。

(1) *克制私心*。私心、嗜欲皆出于心，“私欲之中，天理所寓。”(王夫之：《四书训义》) 个人的欲望和要求是自然生理所需的一个体验，因而人皆有之，但不可太重；私心太重，嗜欲不止，则会扰动神气，破坏心神的清静。所以《内经》亦主张“志闲而少欲，心安而不惧。”因为减少私心，降低嗜欲，则减轻了不少思想负担，有助于神气的清静、内守，保障身体健康。

私心杂念，是人不能客观、公正地观察、思考、处理问题的最大障碍，是疏远、损害人际关系，导致磨擦和争斗的最大祸根，是使人一到关键时刻就动摇不定、优柔寡断的思想根源，也是导致人们心神失态、沮丧乃至引发一系列疾病的重原病因。人若怀着私心杂念去观察事物，则会什么也看不明白；怀着私心杂念去

听道理，会什么也听不清楚；怀着私心杂念去考虑事情，则会使自己心智狂躁不安。所以《吕氏春秋》说："私视使目盲，私听使耳聋，私心使心狂。"宋代林逋指出："私心胜者，可以灭公。"私心太重的人，足可以毁掉公共事业。为官者若私心胜，必以权谋私、贪脏枉法；为民者若私心胜，必投机钻营、违法乱纪。私心加上权力欲，会使人成为野心家，阴谋家；私心加上财富欲，必使人成为贪官污吏、剥削者或盗贼。这些都是已经被历史和现实反复证明了的真理。一切违法乱纪的害群之马，一切卖国求荣的奸臣贼子，一切贪脏枉法的贪官污吏，一切卖身投靠的变节分子等等，无一不是私心发作所致。而人们在名利、官职、待遇、荣誉等方面的计较、争吵，也无一不是私心在做怪。"人心之病，莫甚于私。"（杨万里：《答国材书》）心神一旦因私心重而得"病"，便必然危及其他脏腑和整个身体。且不说那班因违法乱纪、贪脏枉法而被绳之以法，使身心受到折磨乃至丢掉性命者，单从那些为了名、利、权而孜孜以求，斤斤计较，因而成天患得患失、忧心伤神，乃至失魂落魄之人的样子，也足可以看出私心太重对人健康的危害。所以克制私心，不仅是对为官为人者清正廉洁的要求，而且也是对保障心身健康的要求。

(2) 力戒欲害。"人有七情六欲"，无情无欲之人是不存在的。但情欲只有适宜，才有益于养神、养生，如过贪，那就有害无益了。《吕氏春秋》有云："天生人而使有贪有欲。欲有情，情有节。圣人修节以止欲，故不过行其情也。故耳之欲五声，目之欲五色，口之欲五味，情也。此三者，贵贱、愚智、贤不肖欲之若一，虽神农、黄帝，其与桀、纣同。圣人之所以异者，得其情也。由贵生动，则得其情也；不由贵生动，则失其情也。此二者，死生存亡之本也。"意思是说，天降生一个人，就使人有了贪心、有了欲望。欲望产生情感，情感具有节度。圣人遵循节度而克制欲望，所以从不过分放纵自己的感情。耳朵想听各种优美的声音，眼睛想

看各样艳丽的色彩，嘴巴想吃各种可口的美味。这些都是情欲。在这三个方面，人们不分尊贵与卑贱，愚笨与聪明，贤能与不肖，追求都是一样的。即使神农、黄帝，他们的欲望也和夏桀、商纣相同。圣人与一般人的不同之处，在于他们能够把自己的情欲控制在最适当的范围之内。从贵生出发，就会把握情欲的适度；不从贵生出发，就会丧失适度的情欲。这两种情况，乃是决定生死存亡的根本。所以，古人一再告诫："情不可恣，欲不可极。"（三国·稽康：《声无哀乐论》）"乐不可极，极乐成哀；欲不可纵，纵欲成灾。"（唐·吴兢：《贞观政要·刑法》）

古人把纵欲导致的对身体的危害，称为"六害"，并力主除掉："且夫善摄生者，先要除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉贷财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。"（《太上老君养生诀·养生真诀》）六害不除，心神必然受其侵扰，不得清静。古人云："酒色财气四道墙，人人都在里边藏；若能跳出墙外去，不是神仙也寿长。"

从引文中可以看出，古人所说的"除"是有不同涵义的；有的是指"除去"，而有的则是节制。下面分别简要说明：

其一、"薄名利"，即淡泊名利，节制名利之欲。名利之于人，也是自然之需要；不需名利者，古今未有。因为若无起码之名利，人便难以为生。但名利之于人，应该是通过辛勤劳动而自然得之，切不可强求，更不可贪，否则会害己害人。因为把名利看得太重，一旦达不到目的，就不免忧伤、苦恼，乃至伤神致病。明末思想家黄宗羲指出："名为造物之深忌，利是人情之所必争。故名利杀人，甚于斧矛。何也？戈矛杀人，人知避之；名利杀人，死而不悔。""自古人心国法，多为利所害。天下有大害，藏于大利之中，而人不知；非不知也，为利所昏也。""胸中逼窄，不能容物，只是名利心未除。利心在，则一切利害得以动我；名心在，则一切称机足以动我，又何以观天下之理，而顺万物之应乎？"（《子刘

子学言》）因为名利有如此之害，故古人一向主张淡泊名利。《万寿丹书》说："老子曰：名与身孰亲，我知之矣，我当既明且哲，深根蒂固，以保其身，不取虚名也。"《千金方》也说："名利败身，圣人所以去之。"三国时代养生家稽康指出："善养生者，知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也。"

其二、"禁声色"，即节制色欲。既然"两精相搏谓之神"，"神者水谷之精气也"，那末保精护贤对养神就是至关重要的了。所以古人反复强调"善养生者，必宝其精。"而要保精护贤，就要节制色欲。《论语》说："少之时，血气未定，戒之在色。"《万寿丹书》指出："夫四欲之中，惟色欲惟甚"，"今之修真之士，须知寡欲保精为急务，修真若不保精，精虚则气竭，气竭则神游，譬之树木然，根枯则枝槁而叶落矣。"总之，好色纵欲，伤精、伤气又伤神，轻则致疾，重则损命。所以白居易有诗道："艳声与丽色，真为伐性刀！"

其三、"廉贷财"，即节制财欲。《万寿丹书》认为，"财固人所必须，但以轻重较之，财则又轻于命也。……必静心寡欲，凝神定虑，毋以纤物扰心君。"财物做为人生的必要条件，当然不可缺少，所以人有财物之欲，实亦常情，只是不要过贪；即能满足自己必要的生活条件就该知足，而不宜过多地追求，尤其不应贪婪地、无止境地追求。财与性命相比，毕竟是轻微的。财欲如不节制，为何会扰心神？因为一则当自己的贪财欲得不到满足时（因受种种条件的限制，人的贪财之欲不可能都得到满足），必然心里不快，精神压抑，于是不得不为满足贪欲而费心熬神、不择手段地去追求、猎取，在这样的过程中，心神老是处于紧张忧患状态，当然于健康不利；二则一旦用不择手段的办法达到目的，则又会恣意妄为，挥霍无度，这样也有害于心神和身体健康，同时还有可能因谋财而害命、违法乱纪，受到惩罚，使心神和身体受到损害。

其四、“损滋味”，即节制饮食之欲。被列为养生“四害”（酒、色、财、气）之首的“酒”，即泛指饮食。饮食也人之必需，不可缺少，但也同样不能过贪，不能贪杯、贪吃。明代高濂告诫说：“饮食所以养生，而贪嚼无忌，则生我也能害我。况无补于生，而欲贪异味，以悦我口者，往往隐祸不小。”（《遵生八笺·延年却病笺下》）李时珍也告诫：“饮食不节，杀人顷刻。”神本由水谷之精气所化生，因此，水谷之精气若因饮食不节而受到影响、损伤，那末神受到伤害便是肯定无疑的了。至于酗酒，对人心神、健康造成的危害，已经是有目共睹、尽人皆知的事实了。

其五、“除佞妄”，即消除谗陷虚妄之欲。谗谄、虚伪、奸诈、狂妄等，是一部分人的心态、行为。这种人因为不是依靠自己的端庄品德、真才实学、辛勤劳动等去追求人生的价值，而是靠投机钻营、花言巧语、阿谀奉迎、虚伪奸诈、谄上傲下等来达到自己的不正当的目的，所以，在他们的胸怀中，总是充满着阴暗、邪恶、忧患和狂躁等，因而其心神不可能畅快。“神莫神于至诚”，（宋·张商英：《素书》）神志的调畅、愉快全靠至诚；有了至诚的心，才能有畅快的神。“巧伪不如拙诚”（颜之推：《颜氏家训·名实篇》）再巧妙的虚伪也蒙骗不了众人的眼睛；再笨拙的诚实，也会赢得人心。所以，人的佞妄之欲，终究不能得逞，即使得逞于一时，也不可能心安理得，舒畅愉快，因而有碍于养神、养生。冯梦龙说得好：“心正自然邪不扰，身端怎有恶来欺！”（《警世通言》）吾人当慎戒之。

其六、“去妒忌”，即消除嫉妒心理和欲念。嫉妒是因对别人才华、品德、名声、成就、相貌等方面超过自己而产生的一种不甘心、不痛快以至怨恨的心理反应，并由此很可能激发不健康的情绪反应和错误行为。因为这种心理和欲念往往能诱发一种“无名火”，使得心境抑郁，心情烦躁，情绪失常等，因而会降低、损伤人体生理功能，可能导致身心疾病，乃致酿成悲剧。这在古今

中外的历史和现实生活中，是屡见不鲜的。《三国演义》中的周瑜，就是由于对才能胜过自己的诸葛亮耿耿于怀，在“既生瑜，何生亮”的嫉妒心理影响下，屡次对诸葛亮设计谄害，又每每事与愿违，害人不成反害己，最后金疮迸裂，含恨而亡的。现实生活中有的人连对别人长相比自己漂亮都嫉妒得要命，除了造谣诽谤之外，甚至以毁人面容的犯罪行径来发泄自己的嫉妒欲望，也造成害人害己的悲剧。实际上，嫉妒可以说是人们的自强、功利观念的一种反面或扭曲的反映、表现。当人们的天然条件不如人或经过自己努力仍暂不如人时，往往会产生这种心理和欲念。这种心理和欲念如果在健康、正确的人生观和价值观的启导下，可以成为奋发向上的动力，但问题就在于，有这种心理、欲念的人往往缺乏或不能及时得到健康、正确的人生观、价值观的启导，因而往往除了对个人身心健康造成危害之外，还可能对他人、对社会造成严重危害。值得警惕的是，嫉妒的心理和欲念在人们、尤其广大青少年身上相当普遍地存在，所以值得我们每个人注意。

6. 调畅情志

调畅情志在养神、养生中历来备受重视。这是因为情志对心神、身体健康有着重大的影响。南宋易学大家邵雍有诗云：“百病起于情，情轻病亦轻。可能无系累，却是有依凭。秋月千山静，春华万木荣。若论真事业，人力莫经营。”（《击壤集·百病吟》）明代冯时可对“百病起于情”的论断加以肯定，并解释道：“诸病孰非起于情耶？盖人生以气为主，情过喜则气散，怒则气升，哀则气消，劳则气耗，惊则气乱，思则气结，欲则气倾，寒则气收，炙则气泄，病由之作矣。识破知节，病亦少损。若著物不止（按：指情感为外物所牵累），岂不为有生患哉！故君子贵保性，而不任情。斯养气延年之术也。”（《上池杂说》）“七情”本来为人人所固有；无“七情”者，除非不是活人、正常之人。是不是七情在任何状况下都使人致病呢，决不是。当“七情”按其自身规律、适应人

的内外环境的需要而正常活动、发挥、流露时，便不会致病；而它们之所以致病，是因为未能正常地活动、发挥、流露，即“七情偏胜。”对此清代费伯雄指出：“盖七伤者，七情偏胜之伤也。夫喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，人人共有之境。若当喜而喜，当怒而怒，当忧而忧，是即喜怒哀乐发而皆中节也。此天下之至和，尚何伤之有？惟未事而先意将迎，既去而尚多留恋，则无时不在思怒忧思之境中，而此心无复有坦荡之日，虽欲不伤，庸可得乎？”就是说，要是让七情自然地流露、发挥，“当喜而喜，当怒而怒，当忧而忧”，而且流露、发挥得适度，是不会有什么伤害的。之所以有伤害是因为当某件事未来时先以某种情感迎接它，而当这事过去后在情感上却又留恋它，这样使情感无时无刻不沉浸在喜怒忧思的境域中，使心没有一日能舒坦。这样，即使不伤害身体，也不可能了。他还进一步指出，“七情之伤，归本于心”，即七情的伤害，最后都归结于对心神的伤害：“然七情之伤虽分五脏，而必归于本心。喜则伤心，此为本脏之病。过喜则阳气太浮，而百脉开解，故心脏受伤也。至于怒伤肝，肝初不知怒也，心知其当怒，而怒之太过，肝伤则心亦伤也。忧伤肺，肺初不知忧也，心知其可忧，而忧之太过，肺伤则心亦伤也。思伤脾，脾初不知思也，心与之思维，而思之太过，脾伤则心亦伤也。推之悲也、恐也、惊也，统之于心，何独不然？”（《医醇剩义》）这话讲得是很有道理的。“七情”之伤，归根到底，是对心神的伤害。所以，要养护心神，防止、避免“七情之伤”，是很要紧的。为此，就要调畅情志。

关于调畅情志，古代医家和养生家从诸方面进行了探讨研究，提出了许多寓理深刻的见解和切实可行的方法。如《前汉书》载：“威仪足以阅目，音声足以动耳，诗语足以感心。故闻其音而德和，审其诗而志正，论其数而立法。”欧阳公在《永乐大典》中说：“予尝有幽忧之疾，退而闲居不能治也，既而学琴于友人孙道滋，受宫深数引，久而乐之，不知疾之在其体也。”宋代陈直认为：

“至乐莫如读书，至要莫若教子。”他还提出了畅情“五事”和悦心“十乐”。

“五事”即：“静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与良朋讲论第四，教子弟第五。”

“十乐”即：“谈义理字，学法贴字，澄心静坐，益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，寓意弈棋。”

清代马大年认为：“冬日之阴，夏日之阳，良辰美景，负杖蹑履，逍遥自乐，临池观鱼，披林听鸟，浊酒一杯，弹琴一曲，求数刻之乐，庶几居常待终。”

由此可见，中国古代人们很注意探索、总结怡畅情感、颐养精神的养生之道，提出了许多有益的方法。览古观今，调畅情志的方法主要有：

(1) 诗词抒情。司马迁指出：“诗三百篇，大抵圣贤发愤之所为作也。”(《太史公自序》) 宋代大诗人陆游也说过：“人之情，悲愤积于中而无言，始发为诗。”(《澹斋居士诗序》) 人们在情志不畅，尤其当悲愤忧伤积压于胸中憋得难受之时，可以通过诗词歌赋来抒发心中的不快，以达到调畅情志的目的。正如清代袁枚所说：“诗者由情生者也，有必不可解之情，而后有必不可朽之诗。”(《答蕺园论诗书》) 同代的魏际端也指出：“诗文不外情、事、景，而三者情为本。”(《伯子论文》) 当某种不快的情感绞扎着心胸时，不发泄是受不了的。而发泄又有不同的方法。发脾气、骂人、摔家俱等等，都是发泄的方法，但这样的发泄不仅解决不了多大问题，还会伤害与他人的感情，损害财物，甚至适得其反。而通过作诗填词等则就大不一样了。它不仅不会伤害他人、损坏财物，而且可以把心中的不快通过笔端通通跃然于纸上，起到调畅情志的作用。这种作用往往比灵丹妙药的作用不知要强多少倍！历代的文人骚士多是用这种方法来抒发心中的不快的。司马迁所云“文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离

骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑足，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》”，就是这个道理。当然，这样作，需要一定的文化素养，但是，任何素养都不是天生的，而是通过学习、锻炼才具有的。因此，只要人们认识到这种方法对调畅情志的巨大作用，即使文化水平不高的人，也是可以通过学习、锻炼而掌握这种方法的；而且学习过程本身也可以起到同样的作用。就是说，当人们怀着某种不快的情感来学习作诗、填词时，就可以起到调畅情志的作用。笔者在这方面深有体会，当对某些人和事产生不快的情感，以至忿懑煎胸之时，便习惯地作诗填词，不久，不快和忿闷的情感便不知不觉化解了——变成一首诗或词；反复咏之，反而产生一种快感，得到一种慰藉。天长日久，便成了一种生活习惯。

(2) 书画悦心。练习书法和绘画，也可以使人感情舒发，消除杂念，悦心畅志，心神豁达。

书画对人的生理有重大影响。人手与大脑密切相关，手的一切精微活动，都受大脑的控制和指挥，故有人常将手称为“脑的外化”。汉代哲学家杨雄说过“书为心画”，意思是说，书画作品，是人的内心意识和力量的一种体现。

从人的生理活动方面看，习书作画均要有正确姿势。头部端正，两肩平齐，胸张背直，两脚平放。这样才能提全身之力，陆游有“一笑玩笔砚，病体为之轻”之名句。写字作画必须聚精会神，宠辱皆忘，心平气和，灵活自如地运用手、腕、肘、臂，调动全身的气和力。这样，便能自然地通融全身气血，使体内各部分机能得到和协而非生硬地调整，使大脑神经的兴奋和抑制得到平衡，促进血液循环和新陈代谢。

书画可使心理健康。习书作画能够使人调摄心神，精力充沛。唐代大书法家欧阳询认为书画可使“莹神静虑，端已正容，秉笔思生，临池志逸。”作画习书必须用意念控制手中之笔，且“用心

不杂，乃是入神要略。”绝虑凝神，便能以“静”制“动”，从而有助于改善大脑皮质和植物神经功能。同时，对促进大脑思维的敏锐和沉着也很有益。所以，经常地习书作画。尤其当心神不快、情志不畅之时，挥毫练习书法或泼墨作画，可以排解心神之不快，畅达情志的忧绪，达到防止、消除精神疲劳和七情劳损之目的。不仅使人培养了审美情趣和兴致，同时又能得到艺术享受，故可收到陶冶性情、静心养性之效。

书法绘画，跃然于宣纸之上，浓淡深浅，相辅相成，龙飞凤舞，湖光山色，均可引人入胜。诗情画意，渗透于字里行间；翎毛花卉，浮现于画面之上。随着想象——笔墨——形象——韵味的全过程，达到“忘我”的境界。一幅高雅传神的书画，使人有赏心阅目、亲临其境之感，不知不觉使自己的神情融入画中，或喜、或悲、或怒、或恐，依心境而定。如与友人共同品赏书画，更可收到神交、消魂、畅志、悦心的作用。所以，有习书作画之嗜好者，切勿废之；没有习书作画之爱好者，应当学之。

（3）琴乐畅志。这里的“琴乐”包括弹奏乐器和音乐。《侈乐》篇中说：“乐之有情，辟之若肌肤形体之有情性也。有情性则必有性养矣。”《适音》说：“故乐之为务，在于和心。”已认识到音乐具有感化人的情志的作用。将音乐引入医学领域，探讨音乐对人的生理、病理、防病治病、延年益寿，从《内经》开始就有不少记载。《灵枢·邪客》说：“天有五音，人有五脏，天有六律，人有六腑……此人之与天地相应也。”说明自然音乐中的五音、六律等对人的脏腑神情的确有影响。

历代许多医家和养生家都重视音乐对情志的调摄作用，并通晓音乐。张子和常以音乐疗人疾，他在《儒门事亲》中说：“忽笛鼓应之，以治人之忧而心痛者。”张景岳对音乐也颇有研究。他在《类经附翼·律原》中说：“乐者，天地之和气也。律吕者，乐之声音也。盖人有性情则有诗词，有诗词则有歌咏，歌咏生则被之

五音而乐，音乐生必闻之律吕而和声。”他把性情、诗词、歌咏与音律之间的关系都揭示出来了，他甚至认为音乐“可以通天地而合神明。”

音乐一般要通过弹奏乐器来伴随，而任何乐器的弹奏对活动肢体、调畅情志、陶冶心神等均大有裨益。例如弹琴，不仅具有练习指掌使之灵活自如的功效，而在操作时的凝神专一和优雅动听的艺术享受，又给人以欢快舒愉之感，从而起到康复心神、调畅情志的作用。欧阳修在《琴枕》中说：“予尝有幽忧之疾，退而闲居不能治也。既而学琴于友人……久而乐之，不知疾之在其体也。夫疾生于忧者也，药之毒者，能攻其疾之聚，而不若声之至者，能和其心之所不平。心而平，不和者和，则疾之忌也宜哉。”可见，琴等乐器可以化解忧愁不乐之疾。

音乐对人的情绪的影响是显而易见的，优美悦耳的音乐旋律会使人获得一种精神美感，可以使人摆脱精神困扰，振奋心神，陶冶情操。雄壮豪放的进行曲可以使人志增力勇，催人进取；旋律轻松的情歌令人心神陶醉，体会、回味爱情和青春的温馨；古典乐曲和音乐可使人产生自尊自重和古朴高雅的感觉；松快的音乐还可以使人从低沉的情绪中解脱出来，变得轻松。

音乐之所以对人之神情具有特殊的影响力，主要是通过节奏与旋律而起作用。《乐书》中说：“音乐者，流通血脉，动荡精神，以和正心也。”音乐旋律可使人志畅情舒，忘掉烦恼。随着优美动听的旋律，听者可以进入丰富的联想世界，从而气和神宁，血脉流畅，经络通达。《寿世全书》说：“声音感人之道，其效力速于训话与身教……况丝竹能陶冶性情，讴歌能发抒抑郁，故无论男女，当职业余暇之时，或安弦操漫，或铁板铜琶，或引亢高歌，或曼声徐度于身，二者交有裨益。”音乐旋律或使人胸禁开阔，乐观豁达；或使人和善娴静，心绪安宁；或使人坚毅刚强，信心十足。我国古代就有五音疗疾之说：“宫音悠扬谐和，助脾健运，旺盛食

欲；商音铿锵肃劲，善制躁怒，使人安宁；角音条畅平和，善消忧郁，助人入眠；征音抑扬咏越，通调血脉，抖擞精神；羽音柔和透彻，发人遐思，启迪心灵。”这种说法与古希腊人所提出的E调安定，D调热烈，C调和爱，G调烦躁，F调淫荡，B调哀怨，A调高扬颇有相似之处。

现代医学研究证明，音乐的活动中枢在大脑皮层右侧颞叶。轻松、快乐的音乐能促使人体分泌一些有益于健康的激素、酶、乙酰胆碱等活性物质，从而调节血流量和神经细胞，音乐还可以改善人的神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能。

总之，弹奏演唱和欣赏音乐，可以调畅胸怀，鼓动情绪，舒解郁闷，使人发生自然的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情志波动，通过心神，影响与之相应的脏腑，充分发挥其怡神养性，以情制情的作用，从而达到康复心身的效果。

（4）香花怡神。鲜花不仅以它的各种颜色令人赏心悦目，更主要的是，在花的香味中，含有一种既能净化空气，又能杀菌灭毒的物质——芳香油。而各种不同的花朵，又能产生各种不同质的芳香油。当芳香油的气味和人的鼻控内的嗅觉细胞相接触时，立即通过嗅觉神经传递到大脑皮层，产生“沁人心脾”之感，即通过感官，调和血脉，舒畅情志，因而也就自然调节了人的各种生理机能。例如，牡丹、芍药之娇艳丽色，可引发人的热烈、激动、欢心之感；兰花、山栀、水仙、茉莉花之素雅洁白，可使人产生沉静、朴实、高洁之乐。这些都是花色的作用。现代科学研究认为，水仙与莲花的香气，使人温情脉脉；紫罗兰和玫瑰花的香气给人以爽朗、愉悦的感觉；桔子和柠檬花的香气可使人兴奋进取；茉莉和丁香花气味可使人沉着冷静；如此等等，都是花香的作用。莲花出污泥，其形纯洁不染；牡丹婀娜多姿，其形雍容华贵。“俯者如愁，仰者如悦”；凤仙亭亭玉立，翘然如凤，其形高雅俊杰；如此等等，都是花形的作用。斗寒吐艳，送走寒冬的红梅，叮陶

冶人之刚强、坚韧的性格；独立寒秋，凌霜不凋的菊花，可激发人之勇敢、无畏的精神；如此等等，都是花时的作用。现代科学研究认为，菊花、山栀等，具有吸收毒气的能力，而梅花对环境污染则特别敏感，其他香花也都有净化空气的作用，使环境美化、净化，从而有益于养神畅志，促进身体健康。

利用香花怡神的具体方法主要有三：一是通过观赏以悦目调神；二是闻其芳香，以怡心调神；三是利用它们美化环境和净化空气以养神。

(5) 垂钓遣怀。垂钓对于人们排忧解闷、调神畅志、遣怀抒情等具有良好的效用。河边湖滨，执竿垂钓，眼观青山绿水，两相辉映；清风徐徐，微波荡漾……不觉便令人心旷神怡，情畅志爽。双目盯着那浮标，全神贯注，聚精会神，随着那浮标的颤颤悠悠、沉沉浮浮，胸中的忧丝愁绪也不知不觉冰消雪化，不由地产生欢快轻松之情。虽有时紧张，但不疲劳；虽有时着急，但不忧虑；虽有时得而复失，但并不垂头丧气；而一当钓得大鱼或非寻常之鱼时，其喜悦之情，更是无法形容！总之，尽管时间不停地流逝，但毫不知觉，一心一意都在那鱼钩之上，因而内无思虑之患，外无形疲之扰，真是其乐无穷！正如《列子·汤问》所云："詹河以独茧丝为纶，芒针为钩，荆条为竿，剖粒为饵，引盈车之鱼，于百仞之渊，旧流之中，纶不绝，钩不伸，竿不扰。…… 临河持竿，心无杂虑，唯鱼之念；投纶沉钩，手无轻重，物莫能乱。"

垂钓之时，总是脑、手、眼相配合，静、意、动相辅助。垂钓者之眼、脑、神专注于浮标的动静，因而可以提高人的视觉和头脑的反应能力，对高血压、神经衰弱、失眠等患者尤为有益。同时，垂钓还可以培养耐心和细心，克服浮躁、急躁情绪。

"湖边一站病邪除，养心养神胜药补。"垂钓对遣怀、畅神等的作用是很大的。当然，观鱼、养鱼、渔猎活动，也有类似的效用，只是不如垂钓更便当、更富有情趣。

(6) 游玩散心。这里的“游玩”。包括旅游、散步。每天早、晚或其他闲遐之时，到清静的环境、尤其是郊外散散步，不仅可以呼吸到新鲜空气，而且可以欣赏、领略自然环境的幽美，从而调畅自己的情志。每值春光明媚或秋高气爽之季，到名山大川去游玩，其情趣就更浓，可以体会到“城里看家多白发，游春总是少年人”(宋·麻九畴：《清明》)的情怀；因而使自己变得年轻；可以享受到“回顾山光接水光，凭栏十里芰荷香”(宋·黄庭坚：《鄂州南楼书事》)的喜悦；还可以领略大自然所给予的“山寺归来闻好语，野花啼鸟亦欣然”(苏轼：《归宜兴留题竹西寺》)、“徐行不计山深浅，一路莺啼送到家”(明·杨基：《天平山中》)之欣慰和快乐。

事实表明，散步、游玩，可以放松精神，松弛紧张的情绪；可以开阔眼界，扩展胸襟。而新鲜的空气更有益于调畅心神、情志。

研究表明，新鲜的空气中的负氧离子含量多。当空气中的负氧离子的含量小于 25 个/米^3 时，人就会感到头痛、恶心、晕眩、疲劳；而大于 1 万个/米^3 时，人就会代谢活跃，心情舒畅，精力充沛，睡眠良好，食欲旺盛；若大于十万个以上/米^3 时，就可用来治病、健身、增寿。当人们投身于大自然的清新、幽静的环境时，其空气中负氧离子的含量一般都比城市要高得多，因而会有心旷神怡、情畅志舒之感。

一般而言，游山可以磨炼意志，玩水可以陶冶心胸；漫游可以调畅情怀，泛舟可以怡然心神。总之，深林古刹、名胜古迹，可以使人抚今追昔，拓宽眼界，开阔心胸，赏心悦目，调剂精神。

(7) 弈棋解郁。“善弈者长寿。”下棋虽是紧张的智力竞赛，但有助于排解郁闷，畅快情志。传统的棋类如围棋、象棋等，其中变化万千，趣味无穷。弈棋之时，精神集中，意守棋局，用心专一，杂念尽消，心平气静，谋定而动，谈笑风生之中决出胜负。精神时紧时缓，有弛有张，心潮自然起伏，故可以收到气功锻炼中

的调息、吐纳之效，从而有益于调神畅志，益寿延年。

古今棋手长寿者不乏其人。明末的高兰泉，清末的秋航，都享寿90岁以上。近代象棋名手林弈仙，去世时93岁。百岁棋王谢侠逊，为我国象棋事业的发展做出了贡献。

当然，下棋必须真正地以友谊、娱乐为宗旨，不计输赢，而且时间不宜太久，才能收到调神畅志，排忧解郁的作用。假如一下起来，计较输赢，彼此斗气，而且通霄达旦，不顾疲劳和饮食，那就会适得其反。

不仅下棋如此，上述其他方法也均有个适宜、适度的问题。

除此之外，象舞跳、游戏、读书以及气功锻炼和其他种种活动、劳动等等，对调畅情志均有一定的帮助。由于每个人的性格、气质、素养和习惯、爱好等的不同，人们所处的具体环境、条件也千差万别，因此，人们可以根据自己的实际状况进行选择。总之，除了正常的、必不可少的学习、工作、社交活动之外，应该从多方面开发、培养和陶冶自己的闲情逸志，这对于随时随地地调畅自己的情志是十分要紧的。

7. 调摄情绪

人的情绪是对外界客观刺激在精神上的反映。随着外界刺激的变化和精神上的波动，人的情绪也会出现起伏，甚至造成不良、失常状态。当情绪不良或失常时，要善于运用理智和修养工夫掌握、控制、调摄。否则，任其放纵，不仅会伤害与他人的关系，而且有损于个人身心健康、乃至危害性命。正因如此，古往今来，人们对调摄情绪十分重视，探索、总结出了许多有益的方法。

(1) 节制法。所谓节制法，即调理、节制情绪的方法。《吕氏春秋》说："欲有情，情有节，圣人修节止欲，故不过行其情也。"中医病因学认为，"七情内伤"是导致发病的重要原因。如《养性延命录》指出："多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形瘦，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多

喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔煎无欢，此十二多不除，丧生之本也。”可见人的情绪异常不仅众多，而且均有害，轻则伤神，重则损命，必须加以节制。

孙思邈在《千金要方》中指出：“卫生切要知三戒：大怒、大欲，并大醉。三者若还有一焉，须防损失真元气……喜怒有常，嗔怒少，心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。”大怒被列为三戒之首。怒也是历代养生家最忌讳的一种情绪。它是情志致病的魁首，对人体健康危害极大。怒不仅伤肝，还会伤心、伤胃、伤脑等。高血压、冠心病、消化性溃疡、精神病、脑出血等往往源于怒气或各种焦虑所致。《素问·举痛论》说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄。”《老老恒言·戒怒》也说：“人借气以充身，故平日在乎善养。所忌最是怒。怒气一发，则气逆而不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身。”气怒对人的心神及健康危害极大，故戒怒是调摄情绪的一大课题。

中医学认为气和怒是两个孪生兄弟，怒皆由气而生。气怒犹如人体中的一枚定时炸弹，随时均可酿成大祸。所谓“怒从心头起，恶向胆边生”，就是这个道理。历史上由于切齿怒目而留下千古遗恨的故事很多，现实生活中一怒之下而铸成大错的例子也不少。

在日常生活中如何制怒呢？最根本的一条是以“理”制情，即加强修养和锻炼意志。用理性控制自己，遇到可怒之事，首先想到怒对身心之危害，然后自觉排解之。正如《老老恒言·燕居》所云：“虽事值可怒，当思事与身孰重，一转念间，可以涣然冰释。”有些人将“制怒”的字样书于床边、案头，以及时提示自己，也是一种方法。

其他任何情绪过激，如大喜狂欢、悲伤忧愁、过度思虑、剧烈惊恐等，都同样有害无益，需要控制、调节。例如当大喜临门时，也切勿过分激动，兴奋异常，以免超越正常的生理限度，导

致生理机能失调，带来不幸。古今乐极生悲的事例层出不穷。临床上冠心病、高血压患者因狂喜而死亡的例子也是屡见不鲜的。

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，此事古难全。”（苏轼：《水调歌头·明月几时有》）人不论遇到什么突如其来的变故，均宜保持稳定的情绪。“赛翁失马，焉知非福”的典故就是提醒人们，“世事皆有倚伏，如意处常有不大如意之变。”要看到事物的两重性，尤其要注意到它们在一定条件下可以转化的规律。古代养生家多主张对外环境事情宜采取“安和”态度。所谓“安”，即对任何外界事物的刺激，要顺其自然地适应；所谓“和”，即对外界事物的反应也要顺之而去。这是一种“外轻内顺”的节制情绪的方法。一个人若真正做到在情绪上对外界事物既要有所感受，又要思想稳定，情绪平和，就不会因七情过极而招致疾患了。

（2）疏泄法。疏泄法是指把积聚、抑郁在心中的不良情绪疏导、发泄出去，以尽快地恢复心理平衡。疏泄法可以使人从苦闷、哀伤的情绪中解脱出来，能使被打乱的脏器及其机能恢复正常。疏泄法包括发泄法和宣泄法。

其一、发泄法。痛哭一场，可以排除心中的悲伤情绪。痛哭就是常见的一种发泄法。研究证明，哭是痛苦的外在表现，是一种自然的心理保护措施。因情绪变化流出的眼泪中含有两种神经传导物质。这两种物质随眼泪排出体外后，可缓和悲伤者的紧张情绪、减轻痛苦和消除忧虑。“歌罢仰天叹，四座泪横流”，痛痛快快地哭一场比泪水往肚子里咽要好得多。强忍悲哀，噙住泪水而不露声色，是不符合生理卫生的，也是无益于化解悲哀情绪的。久而久之，会引起精神障碍、高血压、溃疡病等。故有的医师认为强忍眼泪等于慢性自杀。目前有些国家所采用的叫喊疗法实际上是一种排泄法。叫喊疗法就是通过急促、粗犷、强烈、无拘无束地叫喊，将内心的郁积发泄出来，从而使精神状态与心理状态趋于平衡。发脾气、骂人、摔家具等，也是一种发泄法（发泄胸

中的愤怒、不满情绪等），虽也有一定的效用，但因为伤人损物，故不宜采用。如果要用，不妨平常在身边放些不值钱或将要淘汰的物品，情绪不好时，可以用它们来发泄一下。

其二、宣泄法。这是一种疏导、宣散不良情绪的方法。当生活中遇到不顺心的事，或遭受挫折等而心中泛起阵阵不良情绪时，可以先冷静下来，控制一下情绪，而后向自己的亲友（可以面谈，也可以通过书信）倾诉一下，从亲友的劝导、安慰中会得到启迪和力量，情绪会随之好转起来。但这样做，一是要有一定的自制力，不然不能做到先冷静下来；二是要广交知心朋友。“朋友乃良药。”良好的人际关系，尤其多几个除血亲之外的良师益友，对于必要时宣泄自己的不良情绪，大有裨益。培根说：“最能保人心神之健康的预防药就是朋友的忠言和规谏。”

另外，写诗赋词，吟咏歌唱，也都可以抒发自己的情感，宣泄心中的不良情绪。

（3）**转移法**。转移法又称移情法。即通过改变人的感情流向，来达到化解不良情绪的目的。

人的情绪异常是由一定的刺激引起的，刺激的来源不外内、外两类，故转移法也宜从这两方面入手。

其一、升华法。中医早就认识到，人的意志可以控制自己的情感流向，从而转化不良情绪。例如，受了“胯下辱”的韩信，把羞辱的情感转变成了奋发进取的努力，从而也就化解了心中的愤懑情绪。人们当因学习成绩不好而受到嘲讽之后，可以把羞恼的情感变成学习的动力，从而消除心中的不快情绪。常言说的“化悲痛为力量”，就是一种普通的升华法。古往今来一些传世惊人之作，多是作者运用升华法转移自己的情绪而结出的硕果。周文王如不坐 7 年牢房，就演不出《周易》；孔夫子如不受困挨饿也写不出《春秋》；左丘若不失明，也不会撰写《国语》；孙膑如不被庞涓弄掉膝盖骨，也不会写出《兵法》书传于后世。吕不韦如不被

秦始皇放逐到蜀地，就写不出《吕览》；韩非要不是被囚在秦国，那《说难》、《孤愤》也不能问世；没有古代圣贤的发愤努力，就不会有长达三百篇的《诗经》！这些，足见情绪升华法的妙用。

其二、易情法。古人说："看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者矣。"（吴师机：《理瀹骈文》）孙思邈也认为："弹琴瑟，调心神，和性情，节嗜欲。"（《备急千金要方》）人在烦闷不安、情绪不佳之时，听听音乐，看一看戏剧，听一场相声，观赏一下杂技等，可以不知不觉地忘掉烦闷，使不佳情绪化解。这是由于人们感觉的变化而引起内心情感转移或变易的缘故。懂得了这个道理，人们就可以自觉运用之。当然，人们要根据各自的不同兴趣和爱好，分别选择自己所喜好的活动，如抚琴、书法、绘画、观赏等。实践证明，用这些方法可以寄托情怀，排解愁绪，舒畅气机，怡养心神，净化和美化心灵，从而达到养神、健身之目的。

（4）以情胜情法。情志可以致病，也可以治病。心病自须心药医。从某种意义上讲，情志调摄，比药物更为重要。《素问·阴阳应象大论》指出："怒伤肝，悲胜恐"；"喜伤心，恐胜喜"；"思伤脾，怒胜思"；"忧伤肺，喜胜忧"；"恐伤肾，思胜恐"。这是对情志转移疗法的最初概括。金元时期的著名医家朱丹溪进一步指出："因七情而起的病，宜以人事制之，非药所能疗也。"认为"怒伤，以忧胜之，以恐解之；喜伤，以恐胜之，以怒解之"；"忧伤，以喜胜之，以怒解之；恐伤，以思胜之，以忧解之；惊伤，以忧胜之，以恐解之，此法惟贤者能之。"为什么强调这种以情胜情的方法，唯有"贤者"才能做到呢？因为这种方法需要高深的修养工夫，尤其是很强的辨证能力。同期著名医家张子和更加具体地指出："以悲治怒，以怆恻苦楚之音感之；以喜治悲，以谑浪戏狎之言误之；以恐治喜，以迫遽死亡之言怖之；以怒治思，以污辱欺罔之事能之；以思治恐，以虑彼志此之言夺之。凡此五者，必诡诈谲怪，无所不至，然后可以动人耳目，易之视也。"后世不少

医家对情志的调摄比用药石祛疾更加重视。《程氏简易方论》告诫曰："大凡病原七情而起，仍须以七情胜服化制以调，昧者不悟，徒恃医药，则轻者增重，重者乖危矣。"叶天士也主张"颐养工夫，寒暄保摄，尤当注意于药饵之先。"历代医家谨遵古训，在临诊之时，治病先治心，常常动之以情，晓之以理，喻之以例，然后才施药治病。明清许多医家所称道的"怡情悦性"、"澄心息怒"、"潜心涤虑"和"宽怀自解"等，即指以情胜情之法。

祖国医学几千年来探索、积累了许多以情胜情的疗法，内容丰富，方法众多。或逗之以笑，或激之以怒，或惹之以哭，或引之以恐等，因势利导，使患者的积郁得以宣泄，从而情畅志舒，疾病霍然而愈，现仅举几例：

其一、以喜胜忧。金元时代的名医朱丹溪曾遇一年轻秀才，因婚后不久亡妻而终日悲伤哭泣，终成疾病。求尽名医，用尽名药，均不见效。朱为其诊脉后说："你有喜脉，看样子已经有数月了。"秀才捧腹大笑，并说："什么名医？连男女都不分，庸医也！"此后每想起此事，就自然发笑，并将这事作为奇谈笑料告诉他人。后来，秀才食欲增加，心情开朗，病态消除。这时，朱才告诉他用的是以喜治忧的疗法。

其二、以怒解忧。《三国志·魏书》记载，有一郡守久病缠身，沉默寡言，抑郁少欢，请华佗诊治。华佗诊断后判定为忧郁所致，须用以怒解忧法治疗。于是华佗每日吃喝而不给其出方用药，并索收了许多金银财物。郡守十分恼怒。不久，华佗又不辞而别，并留信辱骂之。郡守看信后勃然大怒，暴跳如雷。派仆人追杀华佗。仆人回来禀报说未追上，郡守更加生气，恼怒之下吐出一些紫黑血块，而病情随之逐渐康复。事后，华佗告诉说，郡守久病血瘀，肝气胃气均郁结不舒。怒则气上，气行则血行瘀血便随之而吐，病则向愈。实际上，华佗既未受金逃跑，仆人也未追杀他。华佗不过是与家人配合，以便采用以怒解郁之法罢了。

其三、以悲胜喜。据清代《冷庐医话》载：一个世代务农的农民之子李大谏考取了举人，其父大喜而笑个不停。不久，李又考取进士，做了大官，其父更乐，日夜笑个不止，历十年不愈。儿子请一太医给其父治病，太医派人告知其父说："你儿子患病死了！"其父听后悲痛欲绝，痛哭十几天之后，大笑已停。这时太医又派人告诉其父说："你儿子被一太医治好，起死回生了！"其父闻讯后悲哀消失，原来的毛病也没再犯。

其四、以怒胜思。《古今医案》载朱丹溪给一女治病，该女出嫁后，其夫外出二十年未归，她因思夫心切而致不思饮食，困卧不动，如痴如呆，服药无效，朱丹溪诊后告诉其父，此为久思气结，单纯药物难于治愈，需用情志疗法。于是嘱其父打了该女几个耳光，并大声责骂。该女被打骂后十分生气、委屈，嚎哭叫嚷。朱丹溪又给她用了一些药物调理，即能进食，又告诉她其丈夫来信说，不久便归。该女病情渐渐好转。

其五、以喜胜怒。《古今医案》载：项关令之妻患病，饿不能食，且大喊大叫，发怒骂人，久治不愈。请张子和为其诊治。张让项关令叫来两个妇女，涂脂抹粉，装成戏子，忸妮作态。病人看到哈哈大笑。次日依然照样做一遍，并又叫两个食欲好的妇女在病人面前大吃大喝，津津有味地赞美食物味道鲜美。病人情不自禁地要求尝一点。这样，怒气日减，饮食日增，不久就康复了。

其六、以恐胜喜。《儒林外史》载：范进连年不中，至年老中了举人，因狂喜而患癫狂之症。因其平时最怕岳父胡屠夫。他岳父见他那狼狈样子，狠狠地打了他一个嘴巴，并骂道："该死的畜生，你中了什么？那报录的话是哄骗你的！"结果范进昏倒，醒后疯病却也好了。这实际上是一个以恐胜喜的典型病例。

诸如此类的病例还挺多，说明我国很久以来就注意心理疗法了。以情胜情的心理疗法与现代心理学家所提倡的"行为矫正法"中的"交互抑制法"是很一致的。生理学和病理学认为，人

脑中主管情绪的下丘脑和边缘叶当中，存在着广泛的调节对立情绪的区域和机能。通过对情绪的刺激，可恢复心理平衡，达到治病之目的。

8. 开朗乐观

开朗和乐观是健身的要素，长寿的法宝。《管子·内业》指出："凡人之生也，必以其欢。忧则失纪，怒则失端。忧悲喜怒，道乃无处。"《遵生八笺》也说："安神宜悦乐"。欢乐是人体生理所需要的，"乐观者寿"。吕坤指出："人心喜则志意畅达，饮食多进而不伤，血气冲和而不郁，自然无病而体充身健，安得不寿?'（《呻吟语》）

（1）性格开朗。开朗是胸怀宽广、气度豁达等精神心理活动所反映出来的一种良好性格。开朗的性格对人体健康有很大促进作用。性格开朗的人。能较好地调畅情志，"乐而忘忧"，使情绪正常，气血调和，有益于滋养心神，从而保障健康。国内外科学家均很重视性格与健康关系的研究。据调查，国内外的长寿之人，绝大多数性格开朗、温和。经反复研究证明，性格孤僻、性情抑郁、情绪紧张、喜怒无常的人比性格开朗、豁达、笑颜常开的人发病率要高，死亡率也高。同时发现，相当多的癌症患者年轻时的性格欠佳，在发病前大都有焦虑、失望、忧郁、压抑及愤怒等不良情绪。性格开朗，性情温和，情绪稳定、精神愉快的人，癌症发病率也低。故得出的结论是：性格开朗有益于养神健体，而性格孤僻、抑郁等，则无益于身心健康。

性格与气质有关。人的性格气质虽有天然的因素的影响，但主要是在后天环境和自己实践中形成的。中国古代，例如《内经》关于五种性格（"太阴之人"、"少阴之人"、"太阳之人"、"少阳之人"和"阴阳和平之人"）的见解，以及西方心理学家关于人的四种气质（"多血质"、"胆汁质"、"粘液质"和"抑郁质"）的理论，从其认识到先天因素对人的性格气质的影响之角度，

和从静态（即一定的时间、地点等条件下）的角度看，是有道理的，但如果把这种区分绝对化、凝固化，即不从动态（即变化着的时间、地点等条件）角度看，则是欠科学的。现代科学研究证明，性格伴随时间、地点（环境）等条件而变化，并且是可以通过自己的修养和锻炼来塑造的。即人的性格气质虽有先天的、遗传因素的影响，但它们决不是主要的、决定的，起主要、决定作用的还是后天的修养和锻炼。实际上，性格本身是人对客观存在的一种反映形式。首先是对客观环境的各种刺激做出的反映；其次这种反映又受主观状况的制约，即与个人的修养、锻炼有关。在同样的外部环境的刺激下，为什么人们的性格会表现得不同，乃至大相径庭，就是因为人们的主观修养和锻炼的不同所致。所以，人的性格是可变的、可塑的。

既然开朗的性格有益于身心健康，那末怎样才能养成开朗的性格呢？人的性格既然是在客观环境的影响下经过个人修养、锻炼而形成的，那末要养成开朗的性格，也必须从这个方面入手：既不能脱离环境和实践，又必须注重个人修养和锻炼。

第一、要正确认识人生。认识到在正确的人生观这个前提下，唯有生命最宝贵，生命属于人只有一次；没有生命，或虽有生命但缺乏学习、工作和娱乐所必需的健康体魄，是人生的最大不幸。既然开朗的性格有益于养神养生，因此，就该从思想认识上确立追求、养成这种性格的目标。

第二、“要看破红尘”。这决不意味着让人玩世不恭、及时行乐，而是说，要看破名、利、权等都是身外之物，应顺其自然地得到或丧失，而不可强求，更不可因得到或失去它们而喜恼。个人必要的利、名，要通过自己诚实的劳动而赢得，而切不可在这之外去谋求、钻营。人生的许多忧虑烦恼，多与私心太重有关。只要克制私心私欲，开朗的性格便不难养成。

第三、要与人为善。“己欲立而立人，己欲达而达人。”既然

都是人，都有追求，那未当自己想得到、建立某桩业绩时，要先帮助别人得到、建立；当自己想达到某种目的时，要先帮助别人达到。“己所不欲，勿施于人”，自己所不想干的事，也不要让别人去干。如此这样地去想、去做，就不会与他人斤斤计较，就会时时、处处体现出忍让、宽容，与人为善。这样久而久之，开朗的性格也必随之养成。

第四、凡事要想得开，不要和自己过意不去。“谋事在人，成事在天”。由于受种种条件的限制，自己的许多好的想法、做法，不可能都如意地实现。由于人们的志向、想法和作法不可能一样，所以在人际交往中，就难免发生矛盾、磨擦，不论在什么境域下，要想得开，看得大些（人在宇宙中算不了什么）；看得远些（万物皆“流”，“没有不散的筵席”，“迟早谁也会到阎王那儿报到”）。要学云水，襟怀坦荡；要学松柏，气度豁达。不以物喜，不以己悲。该得到的得到了，不狂喜；该得到的未得到，不焦虑；不该失去的失去了，不悲凄。如此等等，一切顺应自然，就能一通百通。这样习以为常，就会养成一个开朗的性格。

（2）*精神乐观*。科学家们经过长期的观察发现，胜利者的伤口总比失败者的伤口愈合得快；心情快乐的人要比心情忧郁的人患病少；没有精神负担的病人。要比有精神压力的病人痊愈得快。据调查统计，80 岁以上的寿星，96%是乐观的、富有人生乐趣的。

精神乐观为什么会有益于健康长寿呢？《论语》中说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”；“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。”乐观的精神是调摄情志，排除不良情绪，防止衰老的最好精神安慰剂。《素问·举痛论》指出：“喜则气和志达，荣卫通利。”说明精神乐观可使气血和畅，营卫流通，情志畅达，生机旺盛，从而有益于身心健康。俗话说：“笑一笑，少一少；愁一愁，白了头”；“生气催人老，笑笑变少年”，是很有道理的。

现代科学研究也证明，保持乐观的精神状态对人体是十分有

益的。著名生物学家巴甫洛夫说过："愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象，都易于感受，无论是躯体和精神上的愉快都可以使身体发展、强健。"乐观者常笑，笑是养生长寿的妙方，是治病的良剂。古今中外不少医生用笑做为治疗手段，对某些疾病取得良好效果。近代养生家丁福禄在《丁福保训》中指出："胸怀欢畅，则长寿可期，若忧虑过多，则使人易老。常人之情，苦则悲，乐则笑，悲哀最足伤人，而欢笑最能益人。欢笑能补脑髓，活筋络，舒血气，消食滞，胜于服食药耳，每日须得片刻闲暇，逢场作戏，口资笑乐，而益身体也。"现代生理学研究证明，笑是一种独特的运动方式，对机体来说是最好的体操。笑实际上就是呼吸器官、神经、腹部胸腔等器官做适当的运动；笑能使膈膜、胸腔、心脏、肝、肺受到锻炼；笑能扩大肺活量，调整脑部的血液循环，能使肌肉放松，从而促进全身脏器的功能活动。乐观的情绪，能调动机体的潜力，影响内分泌的变化，消除对健康有害的神经紧张感，增强机体的抗病能力；愉快的心情可使肾上腺分泌增加，使血糖增高，碳水化合物代谢加速，肌肉活动能力加强。因此，能促进人体健康。

当然，笑同万物一样，其对人体作用也具有两面性。乐观的笑，发自内心，只要适度的话，有益于身心健康、长寿。但笑得过度，狂喜大笑，则可能对身心造成危害。所谓"喜伤心"，即指狂喜、笑得过度、高兴得过分，对心脏有害。如一些脑血管意外、急性心肌梗塞等症，常因高谈阔论、放声大笑而诱发致病。胸腔和腹部动手术后也不宜大笑，否则会影响伤口愈合，加剧疼痛，甚至会导致伤口迸裂等并发症而死亡。所以，笑既要发自内心，又要恰如其分。一般而言，开朗的性格，乐观的心胸以及每逢喜事或看惹人逗乐的戏剧、听相声等发出的笑，比较自然、适宜。

精神乐观既然有益于养生，那末怎样才能保持精神乐观呢：

第一、要坚定对人生的信念，其中也包括对乐观有益于健康

的认识。要时刻提醒自己，培养乐观的精神、习惯是多么重要！

第二、要对生活、工作充满信心。“世上无难事，只怕有心人”；“精诚所至，金石为开”。只要自己的想法、做法不脱离实际，不违背规律，只要自己矢志不懈地努力，定会有成效的。这样就不会为一时一事的得失而烦躁忧虑。乐观永远伴随对生活、工作充满信心的人。

第三、要克制私心私欲。“心底无私天地宽”，无私则无畏，无畏则心地坦然，心地坦然就可保持精神乐观；无私则无虑，无虑则心胸豁达、宽阔，不为外物所累，而保持心神愉快。这样，便可笑颜常驻，笑口常开。就象弥勒佛那样：大肚能容，容天下难容之事；笑颜常开，笑天下可笑之人。

第四、要往下比而不要往上比。不论在什么问题上，都要掌握这样的比较方法——最好形成自己的思维习惯，即往下比而不往上比。往上比，山外有山，天外有天，越比越有气，越不如意，越心理不平衡，越悲观丧气；而往下比，则越比越知足，越比越得意，欢乐之情便不由而生。“比上不足，比下有余”，照这句话去做，不论时时、处处，都会得到一种满足，得到乐的安慰。

（3）寻乐妙法。要养成开朗、乐观的性格、气质和心怀，除了上述提到的修养和锻炼外，还要学习、掌握一些寻乐的方法。自古至今，人们就很注意这方面的探索和总结，其中许多经验之谈，在今天仍有借鉴意义。

其一、知足常乐。一个人若是时常怀有知足之感，其必然总是快乐的。因为人若不知足，就必然心烦意乱，当然就难以快乐了。上面提到的“比上不足，比下有余”的比较法，就是掌握知足常乐的一把钥匙。人一往下比为什么能快乐自慰，就是因为一往下比容易知足。足而生喜，喜而生乐，于是乐观的情绪便油然而生。当然，我们所倡导的“知足常乐”，决不是让人们不要追求，不要努力，不要奋斗；不是让人们消极地满足于胡吃梦睡、碌碌

无为的状态。而是说，尽管人们同样地追求、努力、奋斗，但由于主客观条件的差异、限制，其取得的成效、达到的结果是不可能一样的。这当中的许多因素是不以个人意志为转移的。“知足常乐”，就是让人们正视这一现实，看到自己的成效、结果虽然与许多人比起来，不太尽如人意，但与另外许多人比起来，却又不错，因而感到知足。经常地这样想，就会保持常乐。清代沈复说得好：“古人云：‘比上不足，比下有余’，此最是寻乐妙法也。将啼饥者比，则得饱自乐；将号寒者比，则得暖自乐；将劳役者比，则优闲自乐；将疾病者比，则康健自乐；将祸患者比，则平安自乐；将死亡者比，则生存自乐。”（《浮生六记·养生记消》）

一个人如不让身外之物（名、利、权等）在头脑里“大闹天宫”，自然就可以做到精神内守，达到静神、知足常乐的目的，有道是：行也安然坐也安然，长也可穿短也可穿，布衣得暖胜丝绢；名也不贪利也不贪，早也香甜晚也香甜，粗茶淡饭饱三餐；诗在一边书在一边，今也看看古也看，闲暇无事鉴书篇；知足赛过长寿药，克己甘为孺子牛，神怡梦境慢白头；人到无求品自高，心底无私天地宽，勿怨无恣益晚年；功名利禄转头空，青山依旧在，几度夕阳红；廉者足不忧，贪者忧不足，知足乐无穷。

其二、自得其乐。宋代苏舜钦说：“人生内有自得，外有所适，亦乐矣！何必高位厚禄，役人以自奉养，然后为乐？”（《苏学士集·答韩持国书》）意思是说，不论做什么事，自己内心总有一种自我满足之感，并能适应事物的要求，这也很快乐。何必高官厚禄，让仆从侍候才感到快乐呢！乐由自己博得，而不建立在他人辛劳、侍候的基础之上。这无疑是一种高尚的求乐观！事实说明，一个人只要热爱生活、工作，并有健康的人生追求和目标，不论做什么事，总与利于他人、利于社会联系起来，就会时时、处处享受到自得之乐。比如，当你为大家做了一件好事时，当你为他人解决一个难题时，当你写出一篇有价值的文章时，就会体会到

一种自得之乐。同样的，当一个人根据自己的兴趣和爱好，参加一些有益的活动，不论公众的还是个人的，都也会体会到自得之乐。请看看那些参加钓鱼、棋艺比赛等的人们脸上浮现的笑容，看看那独自在林荫道上漫步，或在僻静之处做气功，或提着鸟笼逗着鸟叫的人的眼神，就会看出自得之乐是怎样的了。一家人围坐在一起，或吃吃喝喝，或说说笑笑，长者品着茶香，孩子或在大人怀里呀呀学语，或在一家人面前蹒跚学步……这种天伦之乐，更充满自得之乐的韵味。

其三、随遇而乐。所谓随遇而乐。就是指不论遇到什么情况，碰到什么景物，都应快乐。孔夫子和一班弟子在陈蔡绝粮，“七日不火食，藜羹不糁，颜色甚惫，而弦歌于室。”七天不吃饭，连面色都憔悴了，却依然弹琴唱歌，这是什么原因呢？庄子评论道：“古之得道者，穷亦乐，通亦乐，所乐非穷通也。道得于此，则穷通为寒暑风雨之序矣。”（《庄子·让王》意思是说，象孔子这样得道之人，穷困时也快乐，通达时也快乐。他们所欢乐的并不是穷困和通达。而是因为处身于道德之境，那末穷困通达也就成为如同寒暑风雨一样循序变化、转瞬即逝的东西了。庄子所谓的“道”，即孔子所抱的“仁义之道。”一个人只要树立高尚的道德情操，就可以做到随遇而乐。例如，贫穷在一般人看来是不幸，但对于道德高尚的人来说，也照样可以享受欢乐。清代王应奎在其《抑南随笔》中引用龚义林一道《贫乐》诗：

憔悴山妻苦恨贫，谁知贫里得天真。
菜蔬做饭甘于米，稻草铺床暖似茵。
户乏荆扉偏得月，袖多绳结好携春。
霄来莫厌长醒坐，不饮原来最养神。

不仅贫穷可依然快乐，就是遭遇逆境也仍可快乐，“处顺境而乐之者易，处逆境而乐之者难。”（明·何良俊：《四友斋丛说·崇训》）处于逆境，可以磨炼意志、陶冶心性，这只有怀有非凡之志

的人才可体会到。不仅如此，苏东坡认为“凡物皆有可乐”：“凡物皆有可观。苟有可观，皆有可乐，非必怪奇玮丽者也。铺糟啜酬醨皆可以醉，果蔬草木皆可以饱。推此类也，吾安往而不乐?”（《东坡全集·超外台记》）清代李渔主张，随时即景就事行乐：“行乐之事多端。未可执一而论。如睡有睡之乐，坐有坐之乐，行有行之乐，立有立之乐，饮食有饮食之乐，盥栉有盥栉之乐。即袒裼裸裎（按：即脱衣裸体），如厕便溺，种种秽亵之事，处之得宜，亦各有其乐。苟能见景生情，逢场作戏，即可悲可涕之事，亦变欢娱。如其应事寡才，养生无术，即征歌选舞之场，亦生悲戚。”

其四、动中求乐。这里的“动”包括劳动和各种各样的活动。华佗指出：“人体欲得劳动。”葛洪说：“体欲常务。”清代颜元认为“养生莫不善于习动。”经常活动一下肢体，可使机体健壮，心理稳定，精神愉快。常年从事体力劳动的人，会从其收获和成绩中体会到快乐；体力劳动者在年迈以后，也应继续做些力所能及的活动，或注意活动一下肢体。脑力劳动者更应注意参加一些体力劳动或其他活动。古人认为“动摇则谷气消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也。”“身体常使小劳，则百达和畅，气血长养，精神内在，经络运动，外邪难袭，譬如水流不污，户枢不朽”，这些都揭示了活动与养神和身心健康的关系。

热爱劳动，随时随地地做些家务，活动一下肢体，会给人带来无限的欢乐。如每当看到自己种的瓜果蔬菜被人享用之时；或看到自己的家务劳动解除了全家人的后顾之忧之时；或自己做的饭菜被家人、客人吃得津津有味之时，都会从内心深处油然生起一种难以形容的快乐和安慰。有的知识分子不会、乃至讨厌作家务，尤其是作饭，殊不知在书林出猎或伏案笔耕之空暇，做做家务，尤其做做饭，不仅可以调节体力与脑力之间活动的劳逸，可以解除精神疲劳，而且可以减轻家里忙于上班的人的负担，可以尽享天伦之乐。拿做饭来说，虽然耽误个把小时，但当自己做的

可口饭菜为家人享用时，会体会到无限的乐趣，体会到做饭是一种艺术，是一种享受，是一种幸福！其他家务劳动也是如此。陆游曾写诗赞曰："一帚常在旁，在暇即扫地。既省课童奴，亦以平血气。按摩与导引，虽然亦多事。不如扫地法，延年直差异。"

总之，力所能及的劳动和随时随地的活动。令人心情恬愉，心旷神怡，有益于消除精神疲劳和各种愁绪，体会到无穷的乐趣。

其五、静中求乐。这里的"静"，指安静的环境，平静的心理，冷静的态度。这样的"静"有益于人的道德修养和心身调养，使人于静中求乐。

老子的《道德经》提出"静为躁君"。安静是躁动的主宰，心静能制神躁，从而有助于消除杂念；杂念一除，心情自然轻松快乐了。

庄子主张于动中求静，强调"抱神以静，必静必清"；"水清犹明，而况精神"。人若能做到静而无为，便会忧患皆无；水静则明，神静则可免躁；躁免而神安，于是快乐之情油然而生，从而有益于身心健康、长寿。

事实和临床都表明，静则神藏，躁则神亡。心静能使人的神经功能保持正常，精神集中，从而使学习和工作效率倍增，于是可以享受到收获或者成功的欢乐。

静是相对的。一方面，心对身而言是相对的；心静身却在动，即使不从事劳动、活动，五脏六腑以及细胞等也均处于不停的运转、代谢之中，因此，既不能以心静而妨碍、否定身动，也不能以身动而妨碍、否定心静。另一方面，心对心而言也是相对的；心静不是停止思考，不是不动，而是要动得专一，因而是动中之静，是动与静的统一。能够做到身动而心静，心常动而又专一，排除杂念，则就会使心情轻松，精神快乐。"心静天地宽，法海大无边。"人若能善于动中求静，静中求乐，并持之以恒，便定能健康、长寿。

其六、寻乐诗。自古至今，人们不仅探索、总结寻乐的方法，而且通过吟诗赋词来概括、总结之。现仅抄录几首，以飨世人。

对 酒

蜗牛角上争何事？石火光中寄此身！
随富随贫且欢喜，不开口笑是痴人。

百岁无多时壮健，一春能几日晴明？
相逢且莫推辞醉，听唱阳关第四声。

（白居易：《白香山诗集·对酒》）

寻 乐 妙 法

人生世间一大梦，梦里胡为苦认真！
梦短梦长俱是梦，忽然一觉梦何存？

世事茫茫，光阴有限，算来何必奔忙。
人生碌碌，竞短论长，
却不道，荣枯有数，得失难量！
看那秋风金谷，夜月乌江；
阿房宫冷，铜雀台荒，
荣华花上露，富贵草头霜。
机关参透，万虑皆忘。
夸甚么，龙楼凤阁；说甚么，利锁名缰。
闲来静处，且将诗酒猖狂。
唱一曲，归来未晚；歌一调，湖海茫茫。
逢时遇景，拾翠寻芳。
约几个知心密友，到野外溪旁。
或琴棋适性，或曲水流觞；
或说些，善因果报；或论些，今古兴亡。
看花枝堆绣，听鸟语，弄笙簧。
一任他，人情反复，世态炎凉。

优游闲岁月，潇洒度时光。

（沈复复《浮生六记·养生记逍》）

为乐当及时

生年不满百，常怀千岁忧。
昼短苦夜长，何不秉烛游？
为乐当及时，何能待来兹！
愚者爱惜费，但为后世嗤。
仙人王子乔，难可与等期。

（汉·无名氏：《古诗·文选》）

乐天心不忧

何必待衰老，然后悟浮休？
朝饥有蔬食，夜寒有布裘。
幸免冻与馁，此外复何求！
寡欲虽少病，乐天心不忧。
何以明吾志，《周易》在床头。

（白居易：《白香山诗集·永崇里观居》）

感　怀

不炼金丹不坐禅，饥来吃饭倦来眠；
生涯画笔兼诗笔，踪迹花边与柳闲。
镜里形骸春共老，灯前夫妇月同圆；
万场快乐千场醉，世上闲人地上仙。

（明·唐寅：《唐伯虎全集》卷2）

不识如何唤作愁

不识如何唤作愁，东阡南陌且闲游。
儿童共道先生醉，折得黄花插满头。

（陆游：《剑南诗稿·小舟游近村舍舟步行》）

安　乐　吟

安乐先生，不显姓氏。垂三十年，居洛之涘。
风月情怀，江湖性气。色斯其举，翔而后集。
无贱无贫，无富无贵。无将无迎，无拘无忌。
窘未尝忧，饮不至醉。收天下春，归之肝肺。
盆池资吟，瓮牖荐睡。小车赏心，大笔快志。
或戴接篱，或著半臂。或坐林间，或行水际。
乐见善人，乐闻善事。乐道善言，乐行善意。
闻人之恶，若负芒刺。闻人之善，如佩兰蕙。
不佞禅伯，不谀方士。不出户庭，直际天地。
三军莫凌，万钟莫致。为快活人，六十五岁。

（邵雍：《击壤集》卷14）

快　活　歌

人或生来血气弱，不会快活疾病作。
病一作，心要乐；心一乐，病全祛。
心病还要心药医，心不快活空服药。
且听我唱快活歌，便是长生不老药。

（清代民谣，转引自赵为、黄可泰：《阳骄叶更阴》）

中篇 调养篇

调养，即生命的调摄、保养。人总是生活在一定的环境（自然环境和社会环境）之中的。人的生命无时无刻不受到外部环境的影响和制约。同时，人体内部的各个脏器、组织之间也无时无刻不处于相互制约和相互影响之中。只有当人体不仅其内部各脏器、组织之间相互协调，而且其同外部环境也处于协调之中时，其生命和健康才有保障。可见，要保障生命和健康，就必须使人体的内外关系都处于协调状态。那末，怎样才能使人体的内外关系处于协调状态呢？这就要结合时令、环境和人的衣食起居等来研究人的调养问题了。

一、四时养生

所谓四时养生，就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点，进行调养，健身防病，从而达到养生和延年益寿的目的。《内经·灵枢·本神》指出："智者之养生也，必顺四时而适寒暑。"四时养生在中医养生学中，占有重要地位。

（一）"天人相应"的四季变化规律

1、四时阴阳规律是万物由生而死、由始而终的根本法则

在"天人相应"学说的指导下，《内经》从医学角度讨论了养生问题，并以"四时五脏阴阳"为理论基础，深刻地论述了四时养生的作用。《素问·四气调神大论》指出："故四时养生者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。"人与自然界是统一的整体。

自然界的一切生物受四时春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响，于是形成了春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。一年四季的变化同样随时影响人体。人体的五脏六腑、四肢九窍、皮肉筋骨脉等组织的机能活动与季节变化息息相关。古人在“天人相应”整体观念上创造了科学的养生理论和方法。四时阴阳规律是万物由生而死，由始而终的根本法则。顺应它，就会健康无病；违背它，就会患病夭折。因此，根据四时阴阳变化的规律加以调摄，即所谓“顺时气而善天和”，就能预防疾病的发生，延长寿命的时限。

2. 顺应四时而养生

现代科学研究认为，宇宙存在生命全息现象。人体生理和病理的活动与自然界的时间过程的周期性变动是同步的、统一的。顺应这种四时阴阳消长节律进行养生，就能保持体内外阴阳气的协调，使人体机能正常地同步进行。《素问·四气调神大论》提出：“春三月……此春气之应，养生之道也；夏三月……此夏气之应，养长之道也；秋三月……此秋气之应，养收之道也；冬三月……此冬气之应，养藏之道也。”即春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气。人体生命活动的四时变化为：“春生、夏长、秋收、冬藏”，与自然界运动变化相一致。不仅如此，昼夜变化节律也与四时相应。《灵枢·顺气一日分为四时》指出：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”其变化的道理与四季变迁规律一样。与之相应，人体之内的阴阳之气在一日中也变化表现为生、长、收、藏。《素问·生气通天论》说：“平旦人生气，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”，“夜半人气入藏。”说明自然界的阴阳消长规律也正是人体生命活动的规律。

现代研究发现，人的出生、某些病症、死亡等，有明显的时间、季节特点。一般而言，孕妇的自然分娩多在夜间以后，尤其多见于早辰5—7点。受孕与季节有关。有些疾病的易感性与出生

月份有关。上海某医院分析110例死亡病例，按中医阴阳辨证分析，符合“阴证的死于阴时，阳证的死于阳时”的病例就有93例，占总例数的84.5%。从节气看，春分、秋分、夏至、冬至气候交替时死亡者尤多。近代研究又证明，人体的很多生理指标，有明显周期性的节律变化。在《医易篇》中提到的生物钟即然。此外，人的痛觉、嗅觉，对药物的敏感性、对噪音的敏感性等，也有明显的时间周期。总之，生理和病理的节律变化在人类生命活动中是普遍存在的。各种各样的神秘的生物钟与自然界的变化是密切相关的。因而中医所提出的“天人合一”学说，并据此所主张的因天时而调气血、滋补养生以延年益寿的理论是有道理的。

（二）气候因素对人体的影响

祖国医学自古以来在养生保健上就十分重视气候因素对人体的影响。《素问·五常政大论》指出：“必先岁气，无伐天和”。《素问·离和真邪论》也认为：“因不知合之四时五行，因加相胜，释邪改正，绝人长命。”都强调了防病治病，必须掌握季节变化规律与气候变化的特点。前人根据“人与天地相参”的理论，总结出“五运六气”学说，以解释天地运动对气候变化以及气候变化对生物及人类的影响。古人把一年分为四季，每季三个月，每月二个节气。每个节气又分三候，组成二十四节气七十二候。一年之中季节、温度、降水量及物候都密切联系着，通过二十四节气可以表示出来。如立春、立夏、立秋、立冬分别表示四季之开始；春分、秋分、夏至、冬至，表示季节变更的转折点；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒则说明气候变化的冷热程度；白露、寒露、霜降则表示温度下降后低层大气中水气的凝结现象；雨水、谷雨、小雪、大雪表明降水量的多少；而惊蛰、清明、小满和芒种则反映了物候特征，以说明了自然界的一切生物与季节变化都息息相关。

此外，古人还根据四时运行和气候变化把二十四节气分为六步：大寒、立春、雨水、惊蛰为第一步，属初之气，为厥阴风木

(按五行木火土金水排列)。这里的每一步包含四个节气，余依此类推，分别属二之气，三之气，四之气，五之气；小雪、大雪、冬至、小寒、为第六步，属末之气，为太阳寒水。由此建立“六气”与二十四节的变化关系。正常的气候变化有：风、寒、暑、湿、燥、火六种要素，统称“六气”。它们调节着四时生长收藏的规律。反常的气候变化，中医称“六淫”，能影响人体脏腑的病理变化。如《素问·金匮真言论》指出：“东风生于春，病在肝；南风生于夏，病在心；西风生于秋，病在肺；北风生于冬，病在肾。”“五运六气”学说认为，大自然之“五运六气”的变化与人体五脏六腑之气是内外相应的；自然界的气候变化必然影响到人体五脏六腑之气，使之波荡倾移，从而有太过或不及的病变。正如《素问·气交变大论》指出：“五运更始，上应天期，阴阳往复，寒暑迎随，真邪相薄，内外分离，六经波荡，五气倾移，太过不及，专胜兼并，……”。这就告诉人们要从天文、气象学等方面来研究人体生命活动和进行养生保健的重要意义。

气候环境在大自然中占有重要地位，它包括许多气象要素，其中，作用于人体的主要因素有气温、气压、湿度、风速、日照、大气电磁场等。这些气候因素可以通过下丘脑对人体的代谢功能和内分泌功能产生不同程度的影响，因而对于人的疾病的发生有很大的作用。

1. 气温与人体健康

《灵枢·师传篇》指出：“食饮衣服，亦欲适寒温，寒无凄沧，暑无出汗。食饮者，热无灼灼，寒无怆怆。寒温中适，故气将持。乃不致邪僻也。”可见，我国劳动人民早就知道，“寒温中适”的温度与人体健康长寿有着密切的关系。在适当湿度下，最适宜的气温是18°～20℃。凡世界长寿老人多的地方，气温都比较适中，平均气温在20℃左右，而且变化幅度较小。

在影响人体的诸多气候因素中，气温是一重要因素。夏季的

高气温可使人体体温调节发生障碍，出现头晕、胸闷、口渴、大汗、恶心等症状，谓之“中暑”。严重者脱水，乃至死亡。冬季的低气温则易诱发冠心病、高血压、慢性支气管炎、肺气肿、关节炎、青光眼等发作，尤其当寒流到来、突然降温时易发病或恶化。例如，慢性支气管炎患者，在“白露”节气后，一般逐渐加重，而到“清明”节过后，病情则逐渐好转。据医疗气象学的研究报告，77%的心肌梗塞患者，54%的冠心病患者对气温变化感受性高，尤其在冬季是死亡的高峰，而在气温 15～20℃状况下，则死亡人数最低。北京八宝山火化场的死亡统计表明，每年冬季的一、二月份死亡率是最高的，而五、六月份则是最低的。而当气温升高到35℃以上时，死亡率又会增高。由此可见，气温之高低与人的健康、寿命关系很大。

2. 气压与人体健康

气压越低，空气的密度越小，人所吸入空气的含氧量就越少。所以在低气压的情况下，人会感到憋气、难受。关节炎、风湿痛等患者对气压变化更为敏感。常言道：“关节酸痛，不雨必风。”气压突然下降，风湿性关节炎患者会疼痛加剧。此外，据统计，80%的心脑血管病的患者的死亡事故多是在气压骤然下降的时候发生的。在低气压下，还会使大脑兴奋性增强，不易入睡，休息不好，继而造成脑功能失常，使人注意力不集中，办事效率低，情绪低落，或心烦意乱、易激动等。

3. 湿度与人体健康

湿度指空气含水量，物体潮湿的程度、空气的湿度是气候变化的一个重要因素。湿度对人体有直接的影响。一般来说，对人体适宜的湿度是40～60%。当气温高于 25℃时，适宜的相关湿度为 30%。秋天，天气凉爽，湿度适中，人的精神倍增；夏季三伏时节，由于高温、低压、高湿度的作用，人体汗液不易排出，出汗后又不易被蒸发掉，因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振，易患

胃肠炎、痢疾等。若湿度太低，上呼吸道粘膜的水分会大量丧失，从而使低抗力下降，易引起感冒。干燥气候常是脑膜炎多发的时节。湿度低还造成咽干口燥，皮肤干裂。

4. 气流与人体健康

空气流动形成气流。适度的气流使空气清洁、新鲜，对健康、养生有益。一般认为室内空气的流通不大于1米/秒为宜。气流的变化可影响人的呼吸、能量消耗、新陈代谢和精神状态。反常的气流有害于人体健康和养生。如大风暴的来临，会导致大气中氧的含量下降，空气中电离子平衡破坏，造成压抑、紧张和疲劳的感觉。慢性支气管疾病和心脏病患者这时极易发病或病情加剧。春秋的干热风，易使人头痛恶心，烦燥，精神不集中。工伤、交通事故及精神病乃至犯罪率，这时均易增加。

（三）四时养生要则

《素问·四气调神大论》指出："夫四阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物，沉浮生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。"这是四时调摄的宗旨。顺应四时养生首先要明白春生、夏长、秋收、冬藏的规律。

1. 顺应自然规律

春生夏长，秋收冬藏，是生物变化的总规律，而养生者必须遵循这个规律。春夏之时，自然界之阳气升发，万物生机盎然。养生者要顺时而养，这时就该充养，保护体内阳气，使之充沛。凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。这就是所谓"春夏养阳。"而秋冬之时，万物敛藏。这时养生就应顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润养五脏，抗病延年。这就是所谓"秋冬养阴。"杨上善在其《内经·太素顺养篇》中说："圣人与万物俱浮，即春夏养阳也；与万物俱沉，即秋冬养阴也。"高士宗的《素问直解》也说："圣人春夏养阳，使少阳之气生，太阳之气长。秋冬养阴，使太阴之气收，少阴之气藏，养阴养阳以从其根。"

2. 调节阴阳虚实

张仲景深刻指出："……五月之时，阳气在表，胃中虚冷……，十一月之时，阳气在里，胃中烦热……"（《伤寒论·辨脉篇》）他从临床辨证论治角度指出夏天阳气在表，冬天阳气在里的特点，临床当依此特点辨证施治。张志聪在其《素问集注》中进一步指出："春夏之时，阳盛于外而虚于内；秋冬之时，阴盛于外而虚于内，故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根而培养之。"经古今临床验证，这些论述很符合实际。在日常生活中，人们常认为夏季不可贪凉冷饮，冬季不可过着厚衣锦裘，就是这个道理。谚语云："夏有真寒，冬有真火"，说得至确。因夏季的确有阳虚内涵洞泄之症；冬季也的确不乏阴虚内热盗汗之疾。一般而言，有余之病易治，不足之症难调，故养春夏之阳，育秋冬之阴既可防其过盛，又可避其不足，实为养生良法。在临床上常于春夏用辛热之方剂护阳，以收"养生"、"养长"之效；于秋冬之季用寒凉方剂育阴，以得"养收"、"养藏"之功。

3. 体现阴阳互根

《素问·四气调神大论》指出："此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少……。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎症，奉收者少……。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少……。此冬气之应，养藏之道也，逆之则伤肾。春为痿厥，奉生者少。"说明养生不可违背阴阳互根之规律。春季之"养生"以供奉夏长之令；夏季之"养长"以供奉秋收之令；秋季之"养收"以供奉冬藏之令；冬季之"养藏"以供奉"春生"之令。张景岳在《类经》中又进一步解释说："阴根于阳，阳根于阴，阴以阳生，阳以阴长。所以圣人春夏养阳，以为秋冬之地；秋冬则养阴，以为春夏之地，皆所以从其根也。今人有春夏不能养阳者，每因风凉生冷，伤其阳气以至秋冬多患疟泄，此阴脱之为病也。有秋冬不能养阴者，每因纵欲过

度，伤此阴气，以致春夏多患火症，此阳盛之为病也。”后世又有“冬不藏精，春必病温”之说。

总之，春夏养阳，能预防秋冬之寒病；秋冬养阴，能预防春夏之火症。“春夏养阳，秋冬养阴”，的确是四时养生的要则。

（四）四季养生法

1. 春季养生

春季从立春到立夏，三个月，共六个节气。春天是万物生发的季节。《尚书大传》说：“东方为春，春者出也，万物之所出也。”《素问·四气调神大论》指出：“春三月，此为发阵，天地俱生，万物以荣。”春归大地，冰雪消融，阳气升发，万物苏醒，大自然呈现出欣欣向荣的景象。人体之阳气也顺应自然，向上向外疏发。《汉律志》说：“当审时气，节宣调摄，以卫其生。”春季养生首先要掌握春令之气升发舒畅的特点，节制和宣达春阳之气，并从精神、起居、饮食、活动等方面加以调摄，以保障人体正常的新陈代谢。

（1）精神调养。春应于肝，肝藏血，主疏泄，在志为怒。肝阴血不足，则疏泄失职，阳气升泄太过，表现为稍受刺激则易怒。肝最喜调达舒畅；恶抑郁恼怒。张元素指出：“肝与胆为表里，足厥阴（少阳）也。其经旺于春，乃万物之始生也。”（《医学启源》）肝胆经气都在春天旺达条畅，古人认为在美好的春天里，精神调摄要适应于万物蓬勃的生机，如《素问·四气调神大论》中指出：“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”在精神修养上做到心胸开阔，情绪乐观，向他人和社会多施予爱心和奉献。同时，还应象《类修要诀》提到的那样：“戒怒暴以养其性，少怒虑以养其神，省言语以养其气。绝私念以养其心。”历代养生家还认为，在春光明媚、风和日丽的季节，宜踏青问柳，登高赏花，游山玩水，行歌舞风，陶冶性情，以利春阳之气。

总之，春之季，务使精神愉快、气血调畅，以使一身之阳气

活活泼泼地运生，以应春阳萌生、勃发的自然规律。

(2) 起居调养。春天气温回升，空气湿润，使人皮肤腠理逐渐舒展，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应增多，汗腺分泌也增多，各器官负荷增加，于是中枢神经系统发生一种镇静催眠作用，使身体困乏，人们习惯上称之为“春困。”如何适应这种生理变化？《素问·四气调神大论》指出：要“夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生。”就是说应晚睡早起，散披长发，舒展形体，在庭院中信步漫行，使血液畅通，气血调和，精神焕发。春季养生还要注意防风御寒，注意养阳敛阴。衣着既要宽松舒展，又要柔软保暖。同时。根据初春乍寒乍暖的气候特点，衣服不可顿减。如果过早地脱掉棉衣，极易受寒，寒则伤肺，导致呼吸系统的疾患，如流感、上呼吸道感染、急性支气管炎、肺炎等症。因此，要按“春捂秋冻”的原则随气温变化而及时加减衣服。

(3) 饮食调养。根据春季阳气升发、人体代谢开始旺盛的特点，饮食宜选辛、甘、温之品，忌酸涩；宜清淡可口，忌油腻生冷之物。初春阳气初发，辛、甘之品可发散为阳以助春阳，而温食则利于护阳，如葱、枣、花生等皆宜，但不宜大热、大辛之食，如参、茸、附子等。春为肝气当令，肝过旺则克脾，使中土衰弱，不利健康。故《千金要方》说，春日宜“省酸增甘，以养脾气。”张仲景说：“春不食肝。”（《金匮要略》）《摄生消息论》中说：“当春之时，食味宜减酸宜甘，以养脾气。饮酒不可过多，米面团饼，不可多食，致伤脾胃，难以消化。”；因多食酸可引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收；多食甘使脾土受克而损脾气。现代营养学认为，缺少维生素B，且饮食过量是引起春困的原因之一。故在春天宜多食用含维生素B的食物和新鲜蔬菜，如胡罗卜、菜花、圆白菜、柿子椒等；而寒凉油腻之品易损脾阳，应少食。

(4) 活动调养。春光明媚，空气清新；花香鸟语，万紫千红。这种环境最有利于人体吐故纳新，吸收真气，生化精血，充养脏

腑，实践证明，春季多到室外活动活动，进行锻炼的人，抗病力强，一年中很少患呼吸系统疾病和其他传染病。

由于在寒冷的冬季里人们多在室内活动，室外活动少，因而各脏器功能都有不同程度的下降。所以，进入春季以后，就应根据自己的身体状况、爱好和习惯，来选择室外活动和锻炼项目。一般以简便易行又富有锻炼效果为好。具体说，春季活动要注意以下几点：

其一、选择轻柔舒缓项目。就一般人来说，不宜进行高强度的剧烈运动；较大的运动或活动之前，必须做好准备活动；

其二、一定要从自身实际情况出发，切不可“邯郸学步”，切不可强制自己从事力不从心或力不能及的活动；

其三、注意锻炼时间，在太阳出来之前，不要到绿树丛中锻炼，因为那里充满一夜中植物呼吸的二氧化碳，对身体无益处；

其四、注意卫生，春季干燥，不宜用口呼吸；在大风和尘土弥漫的天气里，不宜到室外活动；

其五、注意增减衣服，预防感冒；锻炼出汗浸湿衣服后，应及时换洗。

(5) *防病保健*。春季里养生要注意防病保健。这里要特别注意两个方面：

一是积极预防外感热病。春天温暖多风，适于细菌、病毒等微生物的生存和传播，故春天外感热病较多，尤其是感冒和流感最多。预防的方法多种多样，但根本的措施有两条：一是讲卫生，使空气流通，消灭传染源；二是加强保健锻炼，提高机体的防御能力。较为简便的方法有：每天坚持按摩（穴位可选择合谷、内关、足三里、迎香、风池等），以增加人体免疫能力。在居室内放置一些薄荷油、风油精，任其慢慢挥发，以净化空气。在流感流行期间，可用食醋熏蒸法。一般每立方米5毫升食醋，加水一倍，关闭窗户，加热熏蒸，每周两次，对预防流感有良效。亦可服中

药预防，如用板兰根 15 克，贯众 12 克，甘草 9 克，水煎服，连服一周，也对预防外感有良效。

二是防止痼疾复发。有些人冬季保健不当，过食辛热，真阴内耗，阴虚火旺；或恣食油腻，痰热内蕴，至春被时令之邪所引，向外发散，所谓冬郁而春发，常出现头晕眩胀，胸满气闷，精神倦怠，四肢沉重等脏腑功能失调之症。再加之气候时有反复，乍暖乍寒，一些年老体弱或患有宿疾者，就常常发病或旧病复发。所谓“百草回芽，百病发作”，即指此意。尤其在春分前后，慢性病患者最易复发，如偏头痛、胃疼、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、心肌梗塞、精神病最为常见。据调查，患急性心肌梗塞的病人有两个发病高峰期：一是 11 月至 1 月；二是 3 至 4 月。俗话说：“菜花黄，痴子忙”，精神病在春天的发病率也很高。对于上述疾病，应从精神、起居、饮食、活动各方面保健锻炼，做好预防工作；在发病之后，要积极治疗。此外，古代养生家认为春季还应服用一些中药，以调整机体功能，预防疾病。《千金翼方》中提出：“凡人春服小续命汤三五剂及诸补散各一剂”，可健体防病。《寿世秘典》记载：“三月采桃花浸酒饮之，能除百病益颜色。”《千金方》也指出：“三月之节宜饮松花酒”，又说：“春分后宜服神明散”，其方用苍术，桔梗各 60 克，炮附子 30 克，炮乌头 120 克，细辛 30 克，上述药共研细未有感时气者，用水调 3 克服之。当然，一般人应在医生指导下服用。

2. 夏季养生

夏季三个月，从立夏到立秋，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑共六个节气。夏季是一年阳气最盛的季节，人体阳气此时最易发泄。《素问·四气调神大论》指出：“夏季三月，此谓蕃秀；天地之交，万物华实。”夏三个月，天阳下济，地热上蒸，天地之气上下交合，各种植物大都开花结果了，因而是万物繁荣秀丽的季节。夏季气候炎热，是人体新陈代谢旺盛的时期。人体

阳气外发，伏阴在内，故在这个季节要顺应自然，注意养生，对于防病健身、延年益寿，是大有裨益的。

（1）精神调养。《素问·五运行大论》指出："南方生热，热生火。"火热主夏，内应于心。心主血，藏神，主神志，为君主之官。七情过激皆可伤心，致使心神不安。夏季暑气当令，烈日酷暑，腠理开泄，汗液外出，汗为心之液，心气最易耗损，所谓"壮火食气"。所以，中医学认为"暑易伤气"、"暑易伤心"。在夏季，尤其要重视精神调养。神气充足则人体的机能旺盛而协调，神气涣散则人体机能会遭到破坏。《医书》中指出："善摄生者，不劳神，不苦形，神形既安，祸患何由而致也。"因此，夏季神气调养要做到神清气和，快乐欢畅，心怀宁静，使心神得养，即如《素问·四气调神大论》所云："使志无怒，使华英成就，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。"就是说，要使精神象含苞待放的花一样秀美，切忌发怒，以使机体的气机宣畅，通泄自如，情绪外向，呈现出对外界事物有浓厚兴趣。这是适应夏季的养生之道。所以，在万物繁荣的夏天，应有广泛的兴趣和爱好，尽力多参加一些业余文娱和游乐活动以达旷心怡神、养生增寿之目的。

（2）起居调养。人在夏季，心火旺，肺气衰，故宜晚睡早起，以顺应自然，保养阳气。《素问·四气调神大论》指出："夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，此夏气之应，养长之道也。"晚些入睡，以顺应自然阴气的不足；早些起床，以顺应阳气的充盈。因为夏天太阳升得早，清晨空气新鲜，早起后到室外活动一下，对养生有益。不要厌恶夏季日长天热，坚持参加一些适宜的劳动和锻炼，以适应夏日养长之气。由于夏日中午气温高，晚上又睡得迟，故宜适当午休，以保证足够的睡眠。夏季暑热湿胜，宜防暴晒、降室温，但不可只图一时之快而过于避热趋凉，切不可在室外露宿，卧居潮

湿之处及坐冷石冷地。睡眠时也不可让电扇直吹，在空调的房间其室内外温差也不宜太大。在树荫下，过道里、凉台上乘凉时间也不宜太久，夜里入寝也不宜过晚。因在夏季，暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，机体最易受风寒湿邪侵袭，如果不注意调摄，人体气血虚弱，再遇外邪侵袭，很易引起手足麻木、面瘫等病。汪绮石指出："夏防暑热，又防因暑取凉，长夏防湿。"（《理虚元鉴》）《养老奉亲书》也告诫："夏月天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风中入。"《摄生消息》指出："不得于星月下露卧，兼使睡着，使人扇风取凉。"

在衣着上，由于天热多汗，衣服宜单薄且通透性好，要勤洗勤换；久穿湿衣、汗衣，刺激皮肤，会引起多种疾病。刚晒过的衣服也不宜马上穿，否则，轻的会引起汗斑，重的会引起其他疾病。

(3) 饮食调养。夏季人体气血趋向体表。正如《素问·四时刺逆从论》所说："夏者，经满气溢，入孙络受血，皮肤充实。"从而形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。人的消化功能较弱，食物调养应着眼于清热消暑，健脾益气。因此饮食宜选清淡爽口，少油腻、易消化的食物。可适当选食具有酸味、辛香的食物，以增加食欲。《养生书》指出："夏至后秋分前，忌食肥腻饼、臛油酥之属，此等物与酒炙瓜果，极为相仿，夏月多疾以此。"

夏季的饮食要多辛温，少苦寒，节冷饮。《千金要方》指出，夏日宜"省苦增辛，以养肺气。"少吃苦寒之食可避免伤阳气，多食辛味食物以养肺气，以免心火过旺而制约肺气的宣发。《金匮要略》告诫："夏不食心"，即不要吃动物的心脏。饮食不可过热，宜用温食。《养生镜》中指出："夏之一季是人脱精神之时，此时心旺肾衰，液化为水，不问老少，皆宜食暖物，独宿调养。"食暖物为的是助阳气，独宿是为了护阴气。酷暑盛夏，因出汗很多，常感口渴，所以适当用些冷饮，可帮助体内散发热量，补充水分、盐

类和维生素，起到清热解暑的作用，如西瓜、绿豆汁、赤小豆汤等，皆有良好的清热解暑作用，但切忌因贪凉而暴吃冷饮冰水、凉菜、生冷瓜果等。《颐身集》指出："夏季心旺肾衰，虽大热不宜吃冷陶冰雪、密冰、凉粉、冷粥。"等，否则，饮冷无度会使胃肠毛细血管收缩和胃肠道平滑肌收缩，影响消化液的分泌，引起腹痛、消化不良等胃肠道疾病。故有谚语说："天时虽热，不可贪凉；瓜果虽美，不可多食。"这可以说是经验之谈。

夏季尤其须注意饮食卫生，把好"病从口入"这一关，不喝生水，不吃不干净和腐败变质的食物。"秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤。"（《金匮要略》）

（4）*活动调养*。经验和实验观察都说明，夏季多活动一下肢体、参加力所能及的劳动和锻炼，对增强体质，提高机体的抗病能力，改善和提高脏腑功能等，都有益处。

但由于夏季气温高，阳光晒得厉害，所以活动、劳动和锻炼，都要适宜、适度，避免暴晒，避免出汗太多，活动和锻炼宜安排在清晨或晚上，活动、锻炼内容和强度，要结合自己的体质状况和爱好加以选择。出汗后不宜马上用冷水冲头，不宜喝大量凉开水，在水中宜适当放些盐；宜洗热水澡，可消除疲劳。

（5）*防病保健*。夏季防病保健主要注意两点：一是预防暑病。因暑令酷热多雨，脾胃功能虚弱，故湿热邪气常乘虚而入，容易引起疰夏和中暑等病。

疰夏之症是因脾胃功能呆滞，加之暑月调理不当，又感暑热之邪所致。其主要表现为：胸闷纳呆，四肢无力，精神痿靡，微热似睡，汗多，便糖，日渐消瘦等。其治疗方法主要是芳香悦脾，辟秽化湿，减少食量，清淡饮食，少吃油腻，以使脾健胃和。体质虚弱、易患疰夏之人，在秋冬之季可服用一些补肺健脾益气之品；已患疰夏者可用芳香化湿，清化湿热等法健胃醒脾。如每天用鲜藿香、佩兰各 10 克，飞滑石、焦大麦各 30 克，甘草 3 克水

煎代茶饮，有一定效果。

中暑多因在烈日曝晒下劳作或在高温环境中引起，其临床症状开始常见头昏、胸闷、心悸、四肢乏力，大汗出、口渴，恶心等，此为中暑之前兆。如不及时治疗，进而因中暑邪而身热、呕吐、烦燥、大汗或无汗，突然昏倒，面色苍白，四肢抽搐、牙关紧闭，或昏迷不醒。预防的方法是：科学地安排学习、工作时间，劳逸结合，防止在烈日下曝晒，注意室内降温措施，使居室环境尽力做到通风凉爽，保证睡眠，注意饮食。家里备些防暑饮料和药物，如西瓜、芦根汁、绿豆汤、酸梅汁、人丹、十滴水等。

二是注意“冬病夏治。”在三伏天（又称“伏夏”），是全年气温最高、阳气最盛的时期，据中医“春夏养阳”的原则，一些冬季常发的慢性病及一些阳虚阴寒内盛的疾患，如老年慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、慢性腹泻、虚寒性胃痛腹痛、腰痛、肢体痛等症，可以通过伏天的调养治疗，使病情好转，有的还可以根除。其中老年慢性支气管炎最宜此法，称为“冬病夏治”，具体方法可用敷贴穴位，伏针（埋针）、灸治、中药内服及熏吸等。

除此之外，在医生指导下选用一些中成药滋补剂，对于一些体质虚弱，年老体衰及慢性病患者也很有防治效果。

3. 秋季养生

从立秋到立冬三个月，为秋季。秋季包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降等六个节气。《管子》指出：“秋者阴气始下，故万物收。”《素问·四气调神大论》说：“秋三月，此为容平，天气以急，地气以明。”时至秋令，自然界的阳气渐收，阴气渐长，碧空如洗，地气清肃，金风送爽，万物成熟，果实累累，正是收获的季节。从秋季的特点而言，由热转寒，阳消阴长。初秋，盛夏余炎未消，秋阳肆虐，气温仍较高，加之有时阴雨绵绵，湿气较重，天气表现出湿热交加之特点，故有“秋老虎”之说。而“白露”节过后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，寒热多变，身体

一旦不适，便易伤风感冒，旧病也易复发。故有“多事之秋”之议。人体生理活动要适应自然环境的变化，从“夏长”到“秋收”是自然阴阳的变化，而体内阴阳双方也随之由“长”到“收”改变。因此，秋季必须注意保养内守之阴气，养生保健必须遵循“养收”原则。

（1）精神调养。秋内应于肺，肺主气司呼吸，在志为忧。悲忧则最易伤肺。肺气虚时，机体对外界不良刺激的抵抗、耐受力下降，而易生悲忧情绪的变化。一般地说，秋季人的情绪，不太稳定，易烦燥、悲愁伤感。尤其目睹草枯叶落、花木凋零，心中难免生起凄凉之感。宋代养生家陈直就说过：“秋时凄风惨雨，老人多动伤感，若颜色不乐，便须多方诱说，使役其心神，则忘其秋思。”在秋季养生，首先要培养乐观情绪，静想收获的喜悦，保持心神稳定，收神敛气，为阳气潜藏做好准备。《素问·四气调神大论》指出：“使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”这里要求人们要保持神志安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响，收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神志外驰。保肺之清肃之气。这便是精神养收的方法。具体说，可以参加登高赏景等活动。我国自古以来就有重阳节（农历9月9日）登高赏景的习俗。登高远眺、奇景秀色，尽收眼底，令人心旷神怡，可减轻、消除忧伤、惆怅情绪，又可调剂生活。根据秋季情绪不稳定，睡眠欠佳的症情，还可以进行有目的的内养功锻炼，如炼通“小周天”、“大周天”等，有良好的安身定志作用。

（2）起居调养。秋季，根据阳气由疏泄到收敛、闭藏之特点，在起居方面要合理安排睡眠时间，宜“早卧早起，与鸡俱兴。”早卧，以顺应阴精之收藏，以养“收”气；早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。据研究证明，早起可减少或缩短小血栓形成机会，对于预防脑血栓发病有一定意义。因这类病在秋季发病

率较高。

秋季一般风多、干燥，空气湿度小，汗毛蒸发得快，常使皮肤干裂，口干咽燥；毛发也易脱落，大便易秘结等。须注意保持室温，增加湿度，并避免剧烈运动而导致大汗淋漓，致使津气耗散。由于秋季人的精气内敛，尤其要防劳伤，以免阴气外泄。秋季温差变化大，故衣着要增减适时、适宜，但又要注意“秋冻”的原则，不宜一下添衣服太多。

(3) 饮食调养。秋季应贯彻“少辛增酸”原则。中医学认为“肺以补肺”，故《金匮在略》中有“秋不食肺”之说。这是因为肺属金，通气于秋，肺气盛于秋，故秋不可食肺以增其淫。肺主辛味，肝主酸味，辛能胜酸，故秋要减辛味以平肺气，增酸味以助肝气，防肺气太过胜肝，使肝气郁结。在饮食上，要尽可能少食葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味之品，多食一些酸味果蔬。

饮食还须防燥护阴，注意滋阴润肺，因秋燥易伤津液。《饮膳正要》中有云：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”多食用芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等可起滋阴润肺养血的作用。老年人患胃病者，可以用晨起食粥法以益胃生津。

秋季，气温由热变凉，故宜多食温食，少食寒凉之物。温食可保护、颐养肺胃气；而寒、凉之食则伤肺、胃之气，使肺失清肃，饮邪内留。“秋冬间，暖里腹”，(《千金翼方》)“夏至以后，秋分之前，外则暑阳渐炽，内则微阳初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。”如果过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果，会导致湿热内蕴，毒滞肠中，引起腹泻、痢疾等，故有“秋瓜坏肚”之民谚，老人、儿童及体弱者尤要注意。

(4) 活动调养。天高气爽的金秋季节，便于参加各种有益身心健康的活动。除适宜的劳动外，还有体育、旅游等各种活动。每个人可以结合自己的工作实际和体质状况来选择。切不要盲目地跟着他人亦步亦趋。

不管参加或进行何种活动，要注意气候变化，以采取相应的措施，饮食起居和穿着，都要既适合于活动的要求，又要适合于气候变化的要求。

(5) 防病保健。秋季是各种慢性病易复发的季节，如胃肠病、关节炎、气管炎、哮喘、冠心病等，应及早采取预防措施。陈直告诫说："若素知宿疾秋冬多发，或痰涎喘嗽，或风眩痹癖，或秘泄劳倦，或寒热进退，计其所发之疾，予于未发已前，挥其中和应病之药，予与服食，止其欲发。"有些病。秋季如能防止其复发，冬季也会安然无恙。

除适当多服一些维生素类制剂外，还应服用宣肺化痰、滋阴益气的中草药进行保健。如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、远志、川贝、胖大海等。其原则是益滋润、忌耗散。《臞仙神隐书》主张：入秋宜服生地粥以滋阴润燥，《摄生消息论》指出："秋间不宜吐并发汗，令人消烁，以致脏腑不安，惟宜针灸，下痢进汤散以助阳气。"秋季又是肠炎、痢疾、疟疾、"乙脑"等症多发季节，应注意预防。饮生卫生和环境卫生在预防方法中占重要地位，有益于消灭传染源和传染媒介。

4. 冬季养生

冬三月，从立冬到立春，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。《孝经纬》云："冬者终也，万物皆收藏也。"《素问·四气调神论》说："冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。"阴气盛极，万物收藏，是冬季的特征。这时，草木凋零，昆虫蛰伏，大地冰封，雪压风寒，自然界一切生物处于闭藏、冬眠状态，养精蓄锐，以适应来年的生计。与之相应，人体新陈代谢也处于缓慢的水平，同化大于异化。所以，避寒就温，敛阳护阴，以使阴阳相对平衡，是冬季养生的"养藏"原则。

(1) 精神调养。冬内应于肾，肾主藏精为先天之本，在志为恐为惊。《素问·六节脏象论》指出："肾者主蛰，封藏之本，精

之处也。”惊恐也与心主神明有关，惊恐伤肾。《素问·举痛论》说：“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。”心藏神，神伤则又心怯为恐。冬月闭藏之时，更应固密心志，保养精神，即如《素问·四气调神大论》所说：“使志若伏若匿，若有私意，若已有得。”也即保持精神安静自如，含而不露，好象把个人隐私密而不宣，又象得到久已渴望之珍品那样满足。冬季切勿使情志过极，以免扰阳。所以，在严寒季节，人们过于贪欢取乐，无益于养生。当然，目睹秃树衰草、冰天雪地，又往往使人抑郁不欢，情绪低落，这对心神养颐也不好。所以应通过适宜的活动、娱乐来调济。利用冬天闲散之时，走亲访友，或对酒当歌，或饮茶聊天，也是调养精神的好方法。

(2) 起居调养。在起居方面也要适应冬季之闭藏特征。“早卧晚起，必待日光。”(《素问·四气调神大论》) 早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟起而待日出，为的是养阴气。除了防寒之外，还须防风。除合理安排作息时间外，还必须保持室内温度的恒定。室温过低则易伤元阳；室温过高则使室内外温差较大，易患外感和其他疾病。

衣着要随气温变化而增减。手脚易冻，尤其应注意保暖。《金匮要略》云：“冬夜伸足卧，则一身俱暖。”睡火炕比睡床好。“去寒就温”，预防严寒侵袭是必要的，但切不可暴暖，尤忌炙衣、重裘，向火醉酒，烘考背肚，暴暖大汗。因为冬月阳气闭藏主于内，阴气在外，若调摄失当，过贪辛热暴暖，就会内扰阳气，使之外泄，或积热于内，形成阴虚火旺，痰热瘀血，到春天就会发温病、时病，或使宿疾复发。一句话，这样是违背冬月敛阳护阴，以养“藏”为本的原则的。

此外，中医还特别强调冬季节制房事的重要。高濂在《遵生八笺》中指出：“冬三月六气十八候，皆正养脏之令，人当闭精塞神，以厚敛藏”，并引《五通经义》说：“冬至后阳气始萌，阴阳

交精，万物气微，在下不可动泄。”古人还主张房事应“春一、夏二、秋一、冬无”。冬天节制房事，对于护精、养生至关重要。

(3) 饮食调养。冬季是肾主令之时，肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦。《四时调摄笺》告诫说：“冬月肾水味咸，恐水克火，故宜养心。”所以，饮食宜减咸增苦以养其心气，这样可使肾气坚固。冬季虽宜热食，但燥热之物不可过食，以免使内伏的阳气郁而化热。冬季切忌粘硬、生冷食物。这类食物属阴，易伤脾胃之阳。

冬季饮食的基本原则是保阴潜阳，如鳖、龟、藕、木耳、胡麻等都是有益补品。饭菜可适当味浓重一些，有一定量的脂类。此外，应多食用黄绿色蔬菜，如胡罗卜、油菜、波菜及绿豆芽等，避免缺乏维生素 A、B_2 和 C 等。

古代养生家多提倡冬季晨起食热粥，晚餐宜节食；食后摩腹，缓行千百步。《抱朴子·养生论》指出：“冬朝勿空心，夏夜勿饱食。”《饮膳正要》主张冬季宜服羊肉粥，以温补阳气。

(4) 活动调养。“冬炼三九”，冬季活动、锻炼对养生有特殊意义。冬季长期坚持锻炼，对防止气管炎、肺炎、冻疮、扁桃体炎、感冒、贫血等疾病，很有益处。俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”

冬季活动可分室内、室外。天气不好时，可在室内活动；天气好时，可在室外活动。不论在室内、外活动，均要注意适宜、适度。室外活动，不可起得太早，要待日出以后为好。

(5) 防病保健。冬季养生保健，至少注意两点：一是坚持“冬令进补”法，冬令进补是我国几千年来用以防病强身的传统方法。因春、夏两季是人体生理活动发挥效率最高的季节。夏季气候炎热，伤气耗津，消耗严重，同时机体代谢亢进。到了冬季，人体生理活动处于抑制状态，新陈代谢减慢。根据“冬主闭藏”、“冬藏精”的自然规律，冬令进补才能使营养物质转化的能量最大限度地贮存体内，滋养五脏。冬季进补的最佳时间是冬至以后的

“三九”。冬至是冬三月气候转变的分界线。由此，阴气始退，阳气渐回，此时进补可扶正固本，萌育元气，使机体于闭藏之中蕴涵活泼生机，有助于体内阳气的升发，增强抵抗力，有效地预防流行性疾病及开春时的温病，为下一年的健康打下基础。

进补的方法有二：一是食补，二是药补。“药补不如食补”，故应以食补为主。偏于阳虚的人食补以羊肉、鸡肉等温热食物为宜；羊肉、鸡肉性温热，具有温中、益气、补精、填髓之功能。阴阳俱虚的人补以牛骨髓、哈蟆油等，这些有壮阳、滋阴、填精的作用。偏于阴虚的人可补以鸭肉、鹅肉等。鸭鹅之肉，性味甘平，鲜嫩松软，清香不腻。《本草纲目》云：鹅肉“利五脏，解五脏热，止消渴。”《随息居饮食谱》称：鹅肉“补虚益气，暖胃生津。”民间还流传着：“喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽”谚语。此外，鳖、龟、藕、木耳等也是补阴佳品。当然，有条件的，可食用熊掌、燕窝、海参等。蛋类、精肉、豆制品也营养价值较高，可用作上述补品的替代品。

冬季的药补，要结合自己的体质和病状选择服用。体质虚弱、气虚之人可服人参汤；阴血不足者可服阿胶汤；心阴虚兼失眠者，可服天王补心丹；肾阴虚、常盗汗者，可服用六味地黄丸；阳虚四肢厥冷者，可用鹿茸膏、鹿角胶、金匮肾气丸、参茸卫生丸等。能饮酒的人最易药酒进补。《千金翼方》主张：“冬服药酒两三剂，立春则止，此法终生常尔，则百病不生。”常见的有十全大补酒、虎骨酒、枸杞酒、苡仁酒、虫草补酒、山药酒、参茸药酒、人参药酒等。药补的类别、剂量的次数，应在医生指导下慎用。

二是预防外感及宿疾的复发。冬季若气候反常，“当至不至”，可引起多种外感热病。初冬一段时间气候不太冷，时寒时暖，极易患呼吸道传染病，如流感、麻疹、白喉、猩红热、胆腺炎、百日咳等。对儿童健康危害甚大，必须积极预防。除接种疫苗外，在流行期还可服用有特异性的中药，如大青叶、板兰根。这两味药

对流感、麻疹、腮腺炎有一定预防效果；黄芩对猩红热有特异预防效果；兰花草、鱼腥草对百日咳，生牛膝对白喉等有特异预防效果。此外，多吃生罗卜、梨，多饮荸荠汁等，有养阴、清热、化痰、止咳、理气、消食等功效；对保护呼吸和消化系统都有益。

寒冷多变的气候常诱发很多慢性病复发，或使之加重。如支气管哮喘、慢性气管炎、支气管扩张等。寒冷还刺激心肌梗塞和中风发生，使血压升高；诱发胃和十二指肠溃疡、风湿病、甲状腺机能亢进、青光眼等病状加剧。所以，防寒保暖很要紧。同时要辅之以药物预防。当然，参加力所能及的劳动、其他活动或锻炼等，也有一定的预防作用。

（五）四季养生要语

四时养生法，是在“四气调神”的基础上发展起来的。唐代已有这方面的专著，如郑景岫《四时摄生论》、殷穆《四气摄生论》及赵武的《四时食法》等（均已散佚）。宋代有姚称的《摄生月令》；元代有丘处机的《摄生消息论》等。但大量的内容则散见于各种养生著作中，除《黄帝内经》外，有华佗的《中藏经》、孙思邈的《千金要方》，陈直的《养生奉亲收》，朱震亨的《格致余论》，李杲的《脾胃论》、高濂的《遵生八笺》，河滨丈人的《摄生要义》，冷谦的《修龄要旨》，朱权的《臞仙神隐》等等。大致内容不外乎调神、注意生活起居、食养、药养等。兹就其主要内容概括于下。

1. 春季养生要诀：

晚卧早起，卧宜向东。每朝梳头一二百下，夜卧时用热汤下盐一撮，洗膝至足下，以泄风毒脚气，勿令雍塞。春冻未泮，衣宜下厚上薄。脑、足宜俱冻。天气寒暄不一，不可顿去棉衣；风冷易伤腠理，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。春日融和，可披发缓形，广步于庭，远眺园林亭阁虚敞之处，以摅滞怀，以畅生气。宜食凉，以阴和阳；宜减酸益甘，以养脾气。宜

食麦，春间采韭，食之可助肾气不衰。体实可饮酒食葱，以通五脏。药养宜升，以助“生”气。宜用凉药及调肝方药。春主风，宜疏风之方宣泄皮肤，令得微汗，以散去冬温伏气。或以吐法吐却心膈痰饮及宿热。气功宜用养肝功法及“嘘”字诀。

2. 夏季养生要诀：

晚卧早起，卧宜向南（也有人主张向东）。夏不可贪凉，不得于星月下露卧，睡着时贪风取凉，图一时之快，风入腠理其患最深。尤忌汗身当风而卧。檐下、过道、弄堂、破窗皆不可纳凉，惟宜净室水亭空敞之处，自然清凉。夏月多汗，衣须勤换。六月热极，可用扇急扇手心，则五体俱凉。夏月天地气交，万物华盛，使志无怒，使气得泄，若所爱在外，无厌昼日炎长。思水则体寒，调心净心，常如冰雪在心，炎热亦可少减。宜食寒，以养于阳。宜减苦增辛以养肺。宜食绿豆。夏月伏阴在内，忌冰水，瓜桃生冷之物宜少餐。老人夏宜饮食温饮，不令太饱，但时复进之，生冷肥腻尤须减之。夏夜勿饱食，发泄之后恐难消化。药养宜凉，以助“长”气，宜用寒药及调心方药。夏虚之时，补肾汤剂不可无。老人体虚，夏至以后，宜服不燥热平补肾气暖药三二十服，如苁蓉丸、八味丸之类，以助元气。三伏时防暑热可服十味香薷饮，平时调心方药亦可用。气功宜练养心功法及“呵”字诀。

3. 秋季养生要诀：

早卧早起，与鸡俱兴。卧宜向西，脑足俱宜冻。每八月一日（按：指农历）以后，用微火暖足，勿令下无生意。须守志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。食宜温，以阳和阴。宜食麻，以润秋燥。宜减辛增酸以养肝气。宜服生地粥，以滋阴润燥。男士泻后两三日，以薤白煮粥，加羊肾同煮，空心服之殊胜补药。药养以降，以顺“收”令，宜用温及调肺之方。不宜吐并发汗，令人消烁以至脏腑不安，秋服黄芪丸一两剂。虚者服张仲景八味地黄丸。气功宜用养肺功及“嘶”字诀。又当清晨，

睡觉闭目叩齿二十一下，咽津；以两手搓热熨眼数次，于秋三月行此，极能明目。

4. 冬季养生要诀：

早卧晚起，必待日光。卧宜向东（也有人主张向北）。冬日冻脑，夜勿覆其头。宜居密室，温暖衣衾，适其寒温。不欲极温，寒极方加棉衣，以渐加厚。使志若伏若匿。若有私意，若已有得，思火则体自热。冬朝勿空心，空心无以御寒，宜食热以养于阴，宜减酸增苦以养心气。宜食黍。不可多食炙煿、肉面、馄饨之类。药养宜沉，以顺“封藏”，宜用热及养肾之方，填补精血以为来春发生之本。宜服酒浸补药或山药酒，以培阳气。气功宜用养肾功法及“吹”字诀。

以上要诀，乃古人所阐发，在今天看来，当然不完全科学、正确。况且，人们所处的具体客观条件差异很大，个人主观条件也不同，所以对于上述“要诀”，只能当做借鉴，结合个人实际情况而应用之，而切不可照搬。

二、环境养生

自然界是一切生命体赖以生存和发展的物质基础，一切生物都脱离不开环境。天地、山水、空气、动植物、阳光、空气等，是人类赖以生存的自然环境。《素问·阴阳离合论》说：“人以天地之气生，四时之法成”，“天食人以五气，地食人以五味”。自然环境的好坏及其变化，必然对人的生活过程产生重大影响。

人与自然环境是个有机的统一体，犹如鱼水关系一样。人的生理活动与自然界的变化有着密不可分的深刻联系。人体的许多生理指标，如体温、血压、血糖、脉搏、耗氧量、血红蛋白、血中氨基酸、肾上腺皮质素、脑组织生物化学成分等都随昼夜变化

而周期性地变化。

由于人们所处的具体自然环境的差异，由于受这种差异的长期的潜移默化的影响。因而人们的生理活动，体质、性格、气质以至形体等都表现出不同的特征。如我国西藏地区的人的胸腔和肺活量比内地人大，不然就适应不了高原的环境。生活在海拔4000米以上地区的人，其体内每毫升血中红血球的含量要高出内地人一倍以上，不然就适应不了高山缺氧环境。生活在热带地区的黑种人，皮肤黑色素多，有利于吸收太阳光中紫外线，保护皮肤结构；其卷曲多孔隙的头发，有良好的绝热作用；宽阔的口裂、较厚的嘴唇、粗短的鼻腔，有利于水分的散失，以适应炎热气候下的生活。生活在寒带的北极人，则体型短而粗壮，下肢比较短，皮下脂肪比较厚。这样的特征可减少热量散失。他们的眼裂较小，可防止强烈的雪地扫射光对眼睛的伤害；鼻子高大，且呈鹰钩形，鼻内粘膜面积也大，有利于冷空气在鼻腔内预热，以保护肺。至于不同自然环境下人的气质、性格等的差异，已是显而易见、尽人皆知的了。

可见，人类适应着自然环境；自然环境也塑造着人类。

人类要想健康长寿，就必须建立和保持与自然环境协调一致的关系。这是防病抗衰、延年益寿的重要内容之一。中医学自古以来就十分重视环境因素对人的影响。《内经》提出“天人相应”的学说，就是专门研究人与自然界关系的。“治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。”中医学认为，人、万物、生态、自然环境这一整体是不断运动变化的，是有规律的，只有遵循和利用这种规律，才能维持人体阴阳平衡，对人体健康有益，否则，可能引起疾病，危害寿命。因此，人类不能消极地适应环境，而要积极地适应、保护、利用、改造环境，以利于养生和益寿延年。

（一）地理环境

中医学历来认为，地理环境对人的寿命有直接影响。《素问·

五常政大论》指出："一州之气，生化寿夭不同，其故何也？岐伯曰：'高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之。阳胜则先天，阴胜则后天，此地理之常，生化之道也。……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异'。"其意思是说，居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿，居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人多短寿。可见，居住地方的水土、气候环境对人体的健康长寿是非常重要的。现代科学研究证明，海拔1500～2000米之间的山区，阴离子密集，确是长寿的地理环境。所以，古人很重视居处的选择。早在两千多年前，《吕氏春秋·尽数》就指出："轻水所，多秃与瘿人；重水所，多尰与辟躄人；甘水所，多好与人；辛水所，多疽与痤人；苦水所，多尪与伛人。"意思是说，久居雨露之地，人多易脱发及长瘿瘤；久居井水之地，人多易患脚肿及痈腿；久居山溪清泉之地，人多容貌美好；久居温泉辛食之地，人易患疮疖之疾；久居盐碱清贫之地，人多易患鸡胸、驼背、病瘠羸弱。这些论述是有根据的。地理环境确实直接或间接地影响着人体的成长发育和健康。

1. 地形与健康

不仅就全世界而言，而且单就我国来说，由于人们居住的地理环境不同，因而体质，流行和好发病也不会一样，治疗和保健措施也就自然不同。《素问》中的"异法方宜论"对此做了专门论述。历代医家和养生家根据他们的实践经验，又大大充实和发展了这一理论。中医对山区多瘿瘤，岭南多瘴气等地方病的发生早有认识。中医这种医学地理学的思想已被现代科学研究所证实。因为随着地形的变化，地球的化学环境也发生变化。与人体健康密切相关的生命元素，在不同的地形类型和部位，分布也不同。一般而论，高山区和山体顶部易发生活泼元素的过少缺乏症，如碘、氟、碳等；而河谷、平原、洼地、贫地等地区，则易发生活泼元素的中毒症，如氟中毒、钠过多等。我国分布最广的三种地方病：

地方性甲状腺肿、克山病和氟中毒的病区分布，都与地域、地形有密切关系。

有些地区蕴藏的矿物，对人体也有害，如铀、磷矿等。如有强烈的放射级，可造成当地人患贫血、白血病、癌症发病率增高。还有些地方病，如血吸虫病、森林脑炎、恶性疟疾等，都具有地域性。

之所以出现上述情形，是因为地形是自然环境中的重要因素。它影响着人类生存的土壤、水源、阳光、温度、植被和各种元素的分布和变化，从而直接或间接地影响着人体健康。所以在选择居住地时，应避开不利于健康的水源、矿藏，高压线强电场、强磁场和有超声波、放射线的地方，而应选择相对优越的自然环境。

2. 空气与健康

空气是人类生存不可缺少的条件，成人每天必须吸入 15 立方米左右的新鲜空气，相当于 13 多公斤重，是每日饮食重量的 10 倍，饮水重量的 3 倍。一个人一周不饮食或不饮水尚可生存，但十几分钟不呼吸空气就会死亡。足见空气对生命的重要。空气质量的好坏，时刻影响着人体的生理活动。新鲜空气的主要成分是氧和氮，其中氧气占空气总体积的 21%，氮占 78%。此外，空气中还含有少量的氩、二氧化碳、臭氧、水汽等。氧气是人体的生命元素，它在肺泡毛细血管内与血红蛋白结合，输送到全身，并通过营养作用，释放出人体活动的能量。氮是人体的一种营养元素。它经过微生物的作用，进入土壤，又被植物吸收，并通过饮食形成生命的必需基础物质蛋白质，供人体生理需要。

除此之外，空气中还含有对人体健康非常有益的阴离子。人们之所以每到风景秀丽的山林中，或匹练高悬的瀑布下，或流水潺潺的小溪旁，会感到心旷神怡，留连忘返，感到空气特别新鲜，就是因为这些地方的空气中含有丰富的阴离子。

阴离子是通过紫外线、宇宙线的作用，在植物的呼吸过程中

产生的。阴离子的多少，还受地理条件、气象（风、雷、雨、湿度、云彩等）和季节等因素的影响。据测定，空气中阴离子的含量，室外比室内高；农村比城市高；山上比山下高；海滨比内地高；晴天比阴天高；早上比下午高；夏季比冬季高。阴离子在洁净空气中的寿命只有几分钟，在灰尘多的地方只有几秒钟。它不断消失，又不断产生。现代研究证明，带电阴离子十分有益于人体健康，故有“空气维生素”之美誉。阴离子能调节大脑皮层功能，振奋精神，消除疲劳，提高工作效率；能镇静、催眠和降低血压；阴离子在进入呼吸道时，使支气管平滑松弛，解除其痉挛，故有镇咳平喘的功效；阴离子能使肾、肝、脑、肾上腺等组织的氧化过程加强，提高基础代谢率，促进上皮增生，增加机体自身修复能力，加速创面愈合；阴离子能提高网状内皮系统的功能，促进体内合成和储存维生素，促进蛋白质代谢，减低血中5—羟色胺的水平；阴离子还有抑制和杀灭细菌的作用。高浓度的空气阴离子能降低病毒性疾病的死亡率。通过大量研究，目前认为每1立方厘米含10～100万个阴离子时，具有防治疾病的作用。目前，国内外用阴离子治疗的疾病很多。国内不少医院理疗科用阴离子治疗哮喘、慢性支气管炎、高血压病人、烧伤病人、肿瘤病人等，都收到了良好效果。此外，萎缩性鼻炎、萎缩性胃炎、神经性皮炎、神经官能症、枯草热和某些关节炎等，亦都可以采用阴离子疗法治疗，以提高临床疗效。近年来，阴离子发生器问世后，经工厂、医院、家庭广泛应用，对净化空气确有好处。另外，通过植树绿化、清洁卫生，辟建人工喷泉等，也可以促进阴离子的产生。

新鲜的空气有益于健康，而污染后的空气则有害于健康。现代化工业的发展，使许多有害物质和气体飘浮在大气之中，造成空气污染。空气污染主要是由生产性污染、交通运输污染和生活污染造成的。空气污染不仅给森林、河流、海洋、动植物造成危害和灾难，而且对人类健康危害甚大，导致急性中毒，慢性呼吸

系统和消化系统的疾病。1952 年 12 月 5 日至 9 日，在英国伦敦发生一起空气污染事件，一周内死亡人数达 4703 人，均是因呼吸道受二氧化硫等严重刺激而致。空气污染不仅使人心神不快，而且会引起诸如慢性气管炎、慢性咽炎、鼻炎、支气管哮喘、尘肺、肺癌、心肌梗塞、胃癌等病。近年来，世界各大城市居民中呼吸道发病率上升，病情亦日趋严重，就与世界范围内空气污染日趋严重有直接关系。空气污染还可影响农作物的生长，降低产量，还会使农作物含有残毒，又可污染饮水和食品，从而从多渠道危害人体健康。

所以，抑制、消除空气污染，已成为净化空气，保障人体健康的一大课题，也是人类养生面临的一项现实而紧迫的任务。

3. 饮水与健康

饮水与健康祛病的关系十分密切。李时珍在《本草纲目》中专列药食用水四十多种，并告诫选用水要谨慎："人赖水以养生，可不慎所择乎。"《保生要录》说："土厚水深则不易病，土坚润水甘美。"在人类生活中，一刻也离不开水，一个人每天大约需要饮水 2～3 升才能维持正常生理功能。一个人的体液约占体重的三分之二。所以，没有水也就没有生命。

人所饮用的水，必须洁净，符合国家规定的水质标准。洁净的水除了含有氢和氧两种元素外，还应含有人体所需要的微量元素，如钾、钠、钙、镁、铁等矿物质。但这些元素的含量也不宜过高。水质的优劣直接影响着人的健康和生命。

水的珍贵不仅表现在它是人类须臾不可缺少的，而且表现在它在地球上并非"取之不尽用之不竭"的。地球上的总水量约为 14 亿立方公里，但可供饮用的淡水只占 2.7%，除去两极的冰山、高峰上的雪冠和地下水，可供人类利用的淡水仅占 0.64%左右。我国的水资源也并不丰富，所以节水问题日益显得突出。尤其一些大、中城市更是如此。

水的污染正严重威胁人的健康。水的污染主要有三种类型：化学污染、物理污染和生物性污染。水的污染对人类的危害极其严重。举世闻名的日本水俣病事件就是一例。1953～1959年，日本水俣镇居民因饮用当地化工厂排出含汞的废水污染的水，出现了大批口齿不清、面部痴呆、步态不稳、全身麻木、身弯体曲、耳聋眼瞎、精神失常等症状，最后大喊大叫悲惨地死去。同时，还发现一些疯猫疯狗，纷纷跳海自尽，人们称这种病为“水俣病”。如果饮用被镉污染的水后，会发生关节疼痛或自然骨折，人们称这种病为“痛痛病”。砷、铬污染水源会使人体患多种疾病。大骨节病、氟中毒等症，也与饮水有直接关系。据世界卫生组织统计，世界上80%的疾病与饮水有关。长期以来，全世界有4亿人患胃肠炎，二亿人患血吸虫病，三千万人患盘尼丝虫病，都是饮水不洁造成的。所以，防止、消除水污染，对维护人体健康至关重要。

重视饮水卫生，消除水污染，重点应是治理“三废”，应从合理规划，综合利用，净化处理等几个方面入手。对于日常生活中常有的病原菌污染，可采取沉淀处理和过滤净化的方法。沉淀处理即建造铺有沙子的沉淀池，让水缓缓流过，可加入适量明矾，可使浊水变清。过滤净化是利用一定厚度的滤料阻留、沉淀，吸除水中悬附物和细菌。家庭用的饮水缸，可用饮水消毒剂（高铁盐酸）进行消毒，或在缸中直接放入适量漂白粉。将水煮沸，也是杀菌的简便方法。

古人很重视饮水卫生。《周易》井卦说；“井泥不食”，是说含有泥土的井水不能饮用；又说：“井冽，寒泉食”，是说，清洁而又凉爽可口的水，犹如甘泉，可以饮用。

4. 最佳地理环境

作为养生的地理环境，最理想的居处是一个空气新鲜，阳光充足，水源清洁，土质肥沃，山川秀丽之地。孙思邈在《千金翼方》中指出：“山林深远，固是佳境……背山临水，气候高爽，土

地良沃，泉水清美……若得左右映带岗阜形胜最为上地，地势好，亦居者安。”他在年老时，选择了一个山青水秀的优美地方造房植树，种花修地，在那里生活并学习、研究，享年102岁。人类的健康长寿虽然取决于多种因素，但纵观世界长寿之乡，却有一个共同的特点：即都有一个秀美的自然环境。

(1) 宁静秀丽的乡村。通过调查发现，山区、农村的长寿老人多。我国长寿之乡——广西巴马县，就是一个山青水秀的地方。该地山不高而常绿，水不深而澄清，环境幽静，空气新鲜，温度适宜。全县23万人，90岁以上者达253人，百岁以上老人有25人。前苏联的高加索、阿塞拜疆，百岁老人占63/10万人口；南美洲的安第斯山区、厄瓜多尔的维尔卡姆省的高山村，百岁老人的比例达1100/10万人口；保加利亚的斯莫利安村，有65位百岁老人。这些地方都是青山绿水，花香鸟语的好地方。

(2) 适宜的田园风光。高山地带也多高寿区。新疆、西藏、青海、广西四省，百岁老人比例最高，平原地区也有不少寿星。在第三次全国人口普查中，上海有百岁以上老人20名，其中居住农村的11名，占55%；居住城市的9名，占45%。江苏省有百岁以上老人101名，其中居住农村的91名，占91%。安徽省有百岁以上老人121名，其中居住农村的105名，占87%。湖北省有百岁以上老人90名，居住农村的82名，占90%。四川省有332名百岁老人，就有289名居住农村，占87%。从其居处的地理环境看，上海市位于长江三角洲近海部分，地势低平；江苏省主要分布在南通、淮阴、扬州、徐州四个地区；安徽则主要分布在颍河两岸的阜阳地区；湖北省多分布在平原和丘陵。这些地方大都环境优美，一派田园风光，物产丰盛，又有合理的饮食结构。一位老寿星说得好：“多亏绿水和青山，老汉今年八十三；家乡环境美，乐歪我的嘴。”

(3) 宜人的海滨气候。大量的统计资料表明，海滨地区多寿

星。海南岛自古以来就以寿星云集著称于世。苏东坡当年流徙该岛时，就在《书海南风土》中写道："百余岁往往而是，八九十者不论也。"第三次全国人口普查表明，全岛人均寿命72.86岁(1981年)，高于同时的广东省（70、30岁）和全国（68.20岁）的水平。有61个百岁以上老人，占1/10万人，其比例高于广东省（0.75/10万人）和全国（0.37/10万人）。这里四面环海，气候温和，长夏无冬，春秋相连，日照充足，空气新鲜，年平均气温为23～25℃。居民热爱劳动，生活俭朴，多素少荤，兼食丰富的海产品。

当今世界上平均寿命最长的国家有瑞典、冰岛、荷兰、挪威和日本。男性平均寿命73岁，女性平均寿命78岁。这些都是岛国、半岛国，为海洋所包围。位于太平洋之中的岛国斐济，几十年来几乎未发现癌症病例。分析其原因是海滨地区空气新鲜湿润，较内陆污染少，气温较温和，不似内陆暴冷暴热，有利于新陈代谢和细胞的保护。既食陆产品，又食海产品，生命必需的元素来源丰富。当然，也不能一概而论，有的海滨地区也并不具备利于健康和长寿的条件。

（二）居住环境

人生大约有一半以上时间是在住宅环境中度过的。如何从实际出发，创造一个舒适清静的生活环境，对于养生具有重大意义。

1. *建房座向和位置*

历代养生家，对住宅条件都有所论述。《宅经》上说，窗户朝南、东南和西南，室内采光好。《遵生八笺》认为，舒适安暖的居处应该阳光充足、空气流畅、避免潮湿，避开污染。环境绿化优美，四周宁静，安宁。

就我国大部分地区而言，住宅宜座北朝南。这样冬季可避风寒之侵袭，夏天可纳南风的凉爽。这是与我国地处北半球位置相适应的。由于座北朝南，故可以避开夏季烈日的直射，而冬季则又可以充分采光受热。因而具有"冬暖夏凉"的特点。良好的住

宅应有充分的日照，每天有3～4小时以上的日照为宜。

良好的住宅应建在依山傍水之处。依山，在冬季，山林可以减风速、挡风沙、避寒冷；在夏季，树木可以减少阳光幅射，调节炎热气候，还可以吸收噪音，保持环境幽静。傍水，不仅用水方便，而且水的流动和蒸发有利于调节空气，清除浊物。古之寺院和今之疗养院之所以多建于这样的环境，道理就在这里。这样的环境叫人神清气爽、心旷神怡，故有益养生。

在居住环境的建筑方面，既要选择良好的地理和理想的座向，又要考虑到当地的气候特点、人民的习俗，物质和人口条件等。多少世纪以来，勤劳的中华民族创造了种类繁多的建筑，从帝王宫殿到山村庙宇、石屋，不管是华北的四合院，东北的暖屋，陕北的窑洞，吐鲁番的土拱，草原上的毡房，江南的绿水绕人家，华南的行人廊，西南边陲的竹楼等，大都符合养生道理。

2. 周围环境的清洁安静

建房座向和位置选择得再好，如果没有与之相适应的清洁而安静的环境，也是无益于养生的。而清洁安静的环境的缔造和维持，是与人的主观努力分不开的。就是说，自然环境与人为（社会）环境总是结合在一起的。人们在杂乱无章、空气污浊、肮脏臊臭、喧嚣吵闹的环境下，会感到心情不快、精神压抑、心烦意乱，学习和工作效率会下降，而当人们处于井然有序、空气清新、洁净优雅、安定幽静的环境中时，则会心情舒畅、精神振奋，提高学习和工作的效率。

环境中弥漫的气味与人体健康直接相关。据科学实验证明，不同的气味给人以不同的感受。如新鲜苹果、芦苇和海盐的气味会使人感到心情舒畅；茉莉花、丁香花的气味能使人产生沉静、轻松和无忧无虑的感觉；紫罗兰、桂花和玫瑰的香味会给人一种愉快的感觉；樟树的香味和薄荷的气味能兴奋中枢神经，使大脑清醒；而百合、兰花的气味则会使人头脑过于兴奋而产生眩晕的感

觉，甚至会变得迟钝。潮湿、发霉的气味，死水和老鼠的气味能使人感觉不安。总之，气味对人体健康有着直接的影响。香味可以用来治病。三国时期的华佗就曾用花绸制成小巧玲珑的香囊，里面装上麝香、丁香、檀香等，悬于室内，用以治疗肺痨、吐泻等病。前苏联建立了一所“香味治疗防治所”，用闻味的方法治病，在有的工厂里喷洒一种特殊的香水，以减轻工人的疲劳，提高工作效率。在美国，有的监牢用释放香味的办法，使狱中的暴力行为与闹事大为减少。在我们生活中，香味是人人都所喜欢闻的，随着社会的进步，人们除了利用天然的香味外，正越来越多地用人为的芳香来美化生活，保障身心健康。

环境的卫生状况也直接关系着人类的健康。清洁的环境有益于健康、养生。早在几千年前的商代甲骨文中就有大扫除的记载。在敦煌壁画中，还有一幅“殷人洒扫火燎防疫图”；《礼记》载有“凡内外，鸡初鸣，咸盥漱，洒扫室堂及庭。”说明我们的祖先很重视环境卫生。清辰打扫卫生已成为每个家庭的习惯。在公共卫生方面，汉代就有打扫街道的措施。《后汉书》载：“……又作翻车渴鸟，施于桥面，用洒南北郊路。”即用人造洒水车，打扫街道。《梦梁录》记载：“遇新春，街道巷陌，官府差顾陶渠人，沿门道渠；街道污泥，差顾船只，搬载乡落空闲处。”意思是，对街道垃圾、污水定期处理，进行大扫除活动。早在公元前二世纪，古人就已认识到疏通环境污水与防止传染病有一定的关系。《周书·秘奥造宅经》载：“沟渠通浚，屋宇清洁，无秽气，不生瘟疫病。”《潜确类书》载：“除污水以灭孑孓”，古人已充分认识到，水道不通，污水停留，是孳生蚊蝇的条件。疏通水道，保持下水道畅通，就可以预防传染病流行。在粪便管理方面，古代很早就建有“厕所”。《周礼》说：“宫人为其井匽（路厕），除其不蠲，去其恶臭。”到汉代，在城市里设有“都厕”；到了南宋，城市里便有了专门管理粪便和清洁厕所的行业。这说明古人对保护环境卫生非常重视，

而且有具体的方法和措施。

在工业高度发展，人口密度增加，“三废”污染日趋严重的今天，环境的清洁卫生更显得重要。城市有城市的难处，农村有农村的难处。不论城市或农村，只要人们充分认识清洁、卫生的环境对健康、养生的重要性，并发动群众，齐心协力，都是不难搞好的。这里关键的是思想上重视，其次要舍得为此投入必需的人力、物力和财力。再就是发动群众齐心协力，共同治理，坚持不懈。这样，就可以缔造并维持住一个清洁的环境。

环境的安静与否也直接关系着人类的健康。打破环境之安静的是各种声音；没有声音的人类居住环境是不存在的。有的声音，如优美的歌声、鸟鸣，对人体有益，使人精神愉快，是人类不可缺少的精神食粮。但有些声音，却对人体有害。人们称之为噪音。按物理学观点讲，所谓噪音，就是含有多种音调成分的无规律的复合音。生物学界则认为凡是使人不适和厌恶的声音都是噪音。噪音的危害虽然不像空气污染和水质污染会引起严重的疾病和死亡，但其危害的普遍性却遥遥领先。它是“无形的敌人”，是被称为“后来居上”的社会公害。这在人口密集、交通发达的城市、港口正日趋严重。在白天，人在低于 50 分贝的噪声环境下，主观感觉还是安静的；在噪声提到 60～80 分贝时，就觉得吵闹了；到 80～100 分贝时，就觉得很吵闹了；一超过 100 分贝，则难以忍受了。按国际标准规定，在繁华市区，室外的噪音，白天不宜超过 55 分贝，夜间不宜超过 45 分贝；一般居民区，白天不宜超过 45 分贝，夜间不宜超过 35 分贝。实际上，许多大城市都已远远超过规定的标准。

噪声污染对人体的危害是多方面的。噪声超过一定的分贝，会干扰睡眠，影响人的正常生活，降低工作、学习效率。噪声还易使人烦躁、疲劳、记忆力衰退，反应迟钝，容易出差错、事故。强噪声会损伤听力，甚至使鼓膜破裂，造成耳聋。人体在强噪声作

用下，可引起中枢神经系统功能失调，产生头痛、脑胀、头昏、眩晕、耳鸣、多梦、失眠、神经过敏等。噪声还会引起胃肠的功能障碍，使食欲不振，恶心、呕吐，使溃疡病的发病率提高。噪声会使心率增快、心律失常、血压增高，以及使冠心病发病率增高。持续性的噪音，可使人脱发，导致内脏出血，引起死亡。总之，噪声污染对人体健康的危害是很严重的，因此，必须想法治理、消除噪音，以维护人们生活环境的安静。对噪声污染的治理可采取多种办法，如控制噪声源，改进工艺、封闭声源和配备无音装置等。

3. 环境的绿化、美化

自然环境对于人类，既有有益的因素，也有不利的因素。人类要生存、发展，要健康、长寿，毫无疑问地要顺应自然，利用有益的环境，改造无益的环境，还要美化环境。历代养生家对于绿化、美化住宅环境都有不少论述。清代养生家曹慈山在其晚年生活中，“辟园林于城市，池馆相望，有白皮古松数十株，风涛倾耳，如置岩壑……至九十余乃终。”他在《老老恒言》中提倡在“院中植花木数十种，不求名种异卉，四时不绝便佳，”“阶前大缸贮水，养金鱼数尾”，并要求“事事不妨身亲之”。这样，既绿化、美化了环境，又锻炼了身体，陶冶了情操。造园绿化是劳动人民千百年来的好传统，为人们健康带来很多益处。在由于种种污染而使自然环境受到损害的现代社会中，绿化、美化环境对养生、保健显得尤为重要。

绿化是改造环境的重要内容。事实表明，绿化的环境给人以清洁、舒畅，富有生气的感觉。绿色的世界可调节人的心理，解除人的烦恼，夏季能防暑降温，有益于人体的新陈代谢活动。

绿化能净化空气。在绿化地带，空气中氧气浓度高，空气新鲜。一个人每天大约需要吸进 0.75 公斤氧气，呼出 0.9 公斤二氧化碳。花草、树木进行光合作用，吸入二氧化碳，释放出氧气。在

生长季节，一公顷阔叶林，通常每天吸进一吨二氧化碳，放出750公斤氧气，所以绿化地带是氧气的天然制造厂。在被污染的空气中，二氧化硫含量多，分布广、危害大。绿色植物在生长过程中，不断吸收二氧化硫，对大气起着净化的作用。据测定，一公顷杉木林一年大约吸收720公斤二氧化硫。

绿化能调节气候。绿林能遮挡烈日，缓和温度的变化；又能大量蒸发水分，提高周围环境空气的湿度。“大树底下好乘凉”，即使炎炎的夏日，到树荫下也是一派凉意。绿化又能防风、除尘，阻挡风沙。据测定，绿化地带空气中的飘尘浓度要比邻近街道减少50～60%，故绿化被称为天然的除尘机、过滤器。

绿化能防疫灭菌。绿化的林木减少了尘土飞扬，从而也就减少了细菌、病毒的到处飘游、传播疾病。而且绿化的很多树木和高等植物还能分泌出多种杀菌素，如桉树、臭椿、桧柏、松、樟树都能分泌大量的芳香杀菌素，杀死结核、痢疾、伤寒、霍乱、白喉等病菌。植物分泌的挥发性丁香酚、天竺葵油、肉桂油、柠檬油也能杀菌。从某种意义上说，草坪、树木、绿地是天然的防疫员。

绿化能消除噪音。成片的树林约可降低噪音8～10分贝。若以乔木、灌木、草地相结合，消除噪音的效果更好。事实证明，在住宅周围适当植树、种花，会造成一个比较安静的环境。

绿化环境对人体生理功能有良好的调节作用。据研究认为，绿色在人的视野中占25%时，人的心理情绪最佳。许多人都有这样的体会，当工作疲劳时，观赏一下绿树花草，会顿时感到赏心悦目，忘记疲倦。绿化地带中空气阴离子含量高，空气新鲜，对高血压、心脏病、神经衰弱等慢性疾病，都有间接治疗作用。

总之，绿化是与人类健康长寿息息相关的。

绿化可以说是一种美化；美化离不开绿化，但又不仅仅是绿化；美化要比绿化更进一步。美化的环境意味着安静、舒适，优

美、洁净。这样的环境是有益于健康和养生的，是人人所期望的，但由于种种原因，未必每人都能如愿。然而，人人又都可以通过主观努力，向着这个方向发展。

除了在宅院内外种树、种花草之外，还可以造“山”搭棚架，种植果树、蔬菜等，可以收到绿化和美化的双重效果。这在住宅宽阔的农村，均可实现。在住宅相对窄小的城市，虽然不可能象在农村那样美化环境，但只要精心布置，巧妙安排，“见缝插针”——充分利用每个空间，种植花草，饲养鱼鸟等，同样可以达到美化的目的。城市居民住塔楼的人越来越多。楼房住宅的环境美化当然受到许多限制，但也并非无能为力。只要多想办法，还是可以做到的。例如，可以充分利用阳台和窗台，装点“袖珍花园”。在阳台上自制花坛，花坛大小可以因地制宜，放入适宜花卉生长的沃土，然后种上一年或多年生草本植物，如天竺葵、牡丹、月季、玫瑰、海棠、水竹、兰花、万年青等；在窗台上可用盆花和攀援植物，如海棠、茉莉、文竹、牵牛花、蔷薇等。待到花开时节，垂花朵朵，招蜂引蝶，可为生活增添诗意，使自己的心神受到熏陶。庭院和阳台的美化可把春色常留身边，会给生活增加无限的欣慰。

（三）居室环境

事实证明，居室的合理结构和美化的布局对健康、长寿有益。

1. 居室的合理结构

人的居室以“宽敞适中”为宜。《吕氏春秋·重己》说：“室大则多阴，台高则多阳；多阴则蹶，多阳则痿。此阴阳不适之患也。”《天隐子》说：“阴阳适中，明暗相半。屋无高，高则阳盛而明多；屋无卑，卑则阴盛而暗多。”在古代养生家看来，居室既不宜太高，也不宜太矮，房屋的面积也不宜太大或太小。否则，阴阳各有偏盛、偏衰，会导致疾病产生。故合理的居室应是“阴阳适中”。从现在的卫生学观点看来，首先要保证居室一定的容积，

即保证室内有足够的清洁空气，使人有宽敞舒适的感觉。根据卫生学的要求，室内空气中二氧化碳的含量不能超过0.1%(1000毫米/立方米)的标准，正常居室容积为15立方米左右。面积太小，达不到保障有足够的氧气的要求；面积太大，空空荡荡，阴雨寒冷季节取暖也不方便。一般说来，在城市，每人平均6～9平方米住房，就可达到卫生标准；在农村，每人平均3—12平方米也就可以了。

居室的高度也要适中。通过大量调查认为，我国大部分地区的居室高度以3米左右为宜（指从地板到天花板之间的净高度）。一般而言，气候炎热地区，居室可稍高一些，气候寒冷地区，可以稍低一些。从卫生标准看，北方不宜低于2.6米，南方不宜低于2.8米。

居室的进深度也与健康有关。因为居室的进深度与采光、通风、日照等都有直接关系。通常而论，一侧有窗户的房间，进深不宜超过从地面至窗上缘高度的2～2.5倍；两侧开窗户的房间，进深度可增到该高度的4～5倍。这样，在夏季容易形成穿堂风。单侧开窗户的居室如进深度过大，后面光线太暗，空气不流通，排气困难，尤其是在南方，当霉雨季节，室内阴暗潮湿，人长期居住其中，易患感冒、气管炎、咽炎、关节炎、风湿病等。

2. 居室小气候

居室小气候包括气温、湿度、气流和热幅射的变化状况。良好的室内小气候能保证人体的正常生理功能，有利于体力恢复，有利于提高工作效率。经实验证明，居室内的温度以16～24℃为宜，相对湿度以40%～60%为宜，冬季最好不要低于35%，夏季最好不要大于70%。在这样的环境下，皮肤温度基本上没变化，机体能与外界环境维持良好的热平衡。如果室内气温过冷或过热，湿度过大或过小，会使人感到不舒服，影响人体的热平衡，或由于不适宜外界变化而引起多种疾病。室内过于潮湿，空气污浊，不

仅会使家具、衣物发霉、长毛而损害，还可使人气血郁滞而致病。《吕氏春秋》有云："多阴则蹶"，"蹶者逆寒疾也。"久居湿地，常会引起感冒、肾炎、风湿病等。经调查，50%以上儿童风湿病患者，是由于室内潮湿引起的。另外，不良的居室环境，常使人消化功能紊乱，中枢神经功能迟钝，体质虚弱，工作能力下降。

要创造一个适宜的居室小气候，要注意以下几点：

(1) 光线充足。《天隐子》中指出："吾所居室，四边皆窗户，遇风即阖（关闭），风息即闿（开）。吾所居室，前帘后屏，太明即下帘和其内暗，太暗则卷帘以通其外曜"。古人主张居室采光宜明暗适中，随时调节。这是符合中医养生理论的。住宅中，要选择其中阳光幅射和座向好的房间做寝室用。这样，夏季可以避免过热，冬天又能得到最大限度的阳光照射。

(2) 温度适宜。室内冬天温暖舒适，夏天凉快清爽，有益于养生。在这方面，我国劳动人民积累了丰富的经验和行之有效的方法。在北方地区，冬季比夏季长，为了维护居室的温暖和舒适的条件，常设斗门，加厚墙壁，双层窗户，室内常用门帘、屏风、壁毡、布幔等措施。在南方，夏季炎热多雨，时间又长，居室多采用降温防雨措施。如通风阁楼坡屋顶、双层瓦通风屋顶，有的屋顶还设一个可开可闭的天窗，根据需要调节室内的采光和空气的流通，防止室内气候闷热，保持室内通风、清爽、干燥。

(3) 自然通风。自然通风可以保障室内空气的新鲜洁净，排除室内湿热污秽之气，加快蒸发散热，改善人们的工作和休息环境。室内通风主要取决于窗户的合理开设。不同部位的窗户，通风效果也不一样。要想法使室内的空气经常对流、畅通，形成穿堂风。这要比抽风机、电风扇的效果好得多。北方某些地方农村，不开后窗，又无侧窗，空气无法形成对流。这样的设置无益于健康和养生，应改变历史留下的这种建房习俗。城市建房，因地处相对狭窄，更应考虑空气对流、穿堂风的形成。事实证明，凡是

通风差的住室，容易发生或传播各种传染病，特别是呼吸道的传染病，如麻疹、百日咳、白喉、猩红热、肺结核等。

(4) 防止污染。室内污染主要来自外界环境污染和自身的污染。自身的污染除了各种病菌、病毒之外（指有患者居住的室内），主要来自厨房和卫生间。厨房污染在农村比较严重，缺乏应有的排烟设施，一烧火浓烟滚滚，对人眼和呼吸道均有损害。有的没有排水沟，污水四溢，夏季招来蚊虫、苍蝇。城市厨房污染也很严重，煤球炉、煤气炉、液化石油气灶、电炉等，均可造成空气污染。其中煤焦油中含的苯并（α）芘是强烈的致癌物质。另外，某些食用油在高温煎炒时所产生的油烟雾也对人体有毒害作用。试验发现，菜籽油、豆油、精炼菜油等在270°～280℃时产生的油雾凝聚物，可导致细胞染色体的损伤。而加热不到240℃时，其损伤作用较弱。调查还发现，人们在燃煤厨房停留一小时所接触的污染物，相当于在室外5～10小时的接触量，使用燃煤灶的居民，其呼吸道感染和肺癌的发病率均较高。所以，消除厨房污染对于室内卫生来说，是很重要的。

要减轻、消除厨房污染，除了改造灶具、更换燃料之外（这往往受到客观条件的限制，因为若让人们在煤球炉和天然气灶之间自由选择的话，谁都会选后者，但问题是，许多地区尚不具备这种条件），主要是安置通风设备，以及时排出被污染的空气。人们在厨房不宜逗留，做完饭菜应及时出来，厨房门应常关，以防被污染的空气扩散到其他房间。至于卫生间，不临窗的，也应安排风扇，对马桶应经常进行消毒、清洗。

3. 室内的美化

室内美化要根据房间的使用性质、空间大小，光照程度、家具陈设、植物的生长特性，以及个人的兴趣、爱好等，进行因地制宜的布置。

(1) 色彩。室内色彩能直接影响人的精神和情绪。不同的颜

色会使人产生不同的感觉。比如，红色可使人兴奋，能喧染热烈的气氛，但过久凝视红色，会影响视力，还会产生恐怖感；黄色，明亮、柔和，显得素雅、活跃，能使人兴高采烈、充满喜悦；绿色，使人想到青山绿水，象征春天、生命、青春，能降低人的眼压、缩小视网膜上的盲点，促进正常的血液循环，消除睡眠疲劳，因而绿色使人安定、镇静；蓝色，使人不由联想到蔚蓝的天空和大海，令人心胸开阔，忘记烦恼；白色，给人以纯洁、冷峻的感觉，但也会使人空虚；黑色，使人感到肃穆、烦闷、丧气，但对保护视力有益。靠近英国伦敦的泰晤士河上原有一座漆成黑色的桥，每年总有一些人在那儿自杀，后来将这座桥漆成绿色，自杀人数便大大减少了。可见颜色对人们的生活是多么重要。

室内墙面色彩的选择，没有统一的标准，但应与房间的光线、明暗、面积大小、家具的颜色等因素互相协调，也要与个人的爱好、情趣、性格相一致。一般而言，浅黄、杏黄可增加室内亮度，使房间显得宽敞，给人以庄严、高贵的感觉；湖绿、嫩绿、浅蓝的色彩显得柔和恬静，使人产生安闲、幽雅感。一般屋顶用白色。若光线充足，家具色浅，可选择绿灰、浅蓝、湖绿色等中性偏冷的色彩；若光线较暗，家具色彩也较深的，墙面颜色可选择奶黄、米黄、浅紫罗兰等偏温的色彩；客厅、餐厅可刷浅黄色或粉黄色，能增加欢乐气氛；书房可用浅绿色，会给人以宁静、舒适的感觉；厨房、卫生间可用灰色，使环境的光线更加调和。总之，适宜的颜色，可增加美感和使用效果。

在色彩选择上，切记不可照搬他人的，一定要从自己室内的实际状况出发，一定要结合自己的爱好、情趣。否则，弄成自己厌恶的色彩，不仅达不到美的效果，反而会影响身心健康。

(2) 布置。人在室内的活动表现为动与静两种基本状态，因此室内设置也要与之相适应。客厅和书房应着眼于“动”，而卧室则应着眼于“静”。客厅是接待客人的地方，家具摆放多少，要视

客厅大小而定，不宜太拥挤，尽量使客厅保持宽敞，空间感强。摆设的花木以艺术观赏为主，配以色香俱佳的瓶插。

书房的布置应从有利于学习着眼，书架、写字台应放得适量，位置也要合适。书架最好与百宝格相结合，除放书外，还可放文竹、墨竹、兰花等盆景，还可以放上鱼缸。在读书、写作之余，可以赏花观鱼，调摄情志，放松心神。

寝室，主要是供人睡眠之处，应体现出宁静、舒适的特点。除了必需的床铺、衣柜之外，不宜放过多的东西。墙上可贴挂用以观赏的书法和绘画。

如果房间既是客厅也是寝室，或既是书房，也是卧室的，那末家具不宜摆放太多，可置综合柜。有条件的，可用盆栽植物组成一个屏风，把会客与学习或与睡觉的地方隔开。这些都要从实际出发，根据实际需要和光线强弱、空间大小、个人爱好等来选择。不宜强学他人。

(3) 清洁卫生。室内的清洁卫生对健康至关重要。除常打扫外，应每天通风日晒。要常用3%的来苏水（200～300毫升/平方米）湿擦或喷洒地板。食具要定期进行消毒，一般的污染可用沸水烫2～5分钟；污染严重的物品，可用1～2%的碳酸氢钠水或肥皂水煮沸15分钟。卧具、家庭用具也要定期消毒，阳光直射5小时便可达到消毒目的。

室内的空气消毒和净化可用卫生香。卫生香多是用芳香植物或驱蚊药及香料等精制而成，有的还加入了中药。烧香在我国历史悠久，本是用以敬神拜佛的，但后来扩展用以空气消毒和净化，已成良好习惯。卫生香点燃后，紫烟缭绕，芬芳飘逸，既清洁空气，又可以养心提神。当然，卫生香也不宜用得过多，以免化学香精的烟雾引起中毒。

三、起居养生

起居，通常指日常作息。它涉及衣食、行止、坐卧、言笑等生活的各个方面。因为人们的各种养生方法只有贯彻到起居的各个方面，才能真正将养生理论全面、切实地付诸于实践，才能提高效果。所以起居养生，意义十分重大。由于对起居中的某些问题，如饮食、睡眠、房室等，将专门论述，故现就这些方面以外的主要问题，做些说明。

（一）起卧有时

起卧有时，是古人探讨、总结出来的起居调摄的经验概括。所谓“有时”，即有规律、节制，而不是随心所欲、杂乱无章。《素问·上古天真论》强调“起居有常”，可“尽终其天年”；而“起居无节”，便将“半百而衰也”。在日常生活中起居无常，随意作息，以酒为浆，以妄为常，都会导致早衰、损寿。《尚书》中就有关于“起居不节，用力过度则络脉伤”的记载。秦汉时期，人们对起居调摄已相当重视。从汉武帝起，宫廷中就有了专门记录皇帝起居情况的《禁中起居注》，东汉的马皇后撰有《明帝起居注》。自那以后，历代都有著作郎、起居舍人、起居郎等职，专门负责记录编撰皇帝的起居注。三国时期，魏蜀交兵。诸葛亮遣使至魏营，司马懿不问军事，只问其饮食起居，当听说诸葛亮每顿进米量少时，他判断说：“孔明食少事烦焉，其能久乎！”不久，诸葛亮果然死去。《抱朴子·极言》指出：“寝食失时，伤也。”《管子》也指出：“起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形累而寿命损。”清代名医张隐庵说：“起居有常，养其神气，不妄劳作，养其精也。夫神气去，形独具，人得死。能调养神气，故能与形俱存，而尽终其天年也。”这说明，起卧有时是调养神气的重要法则。

中医养生学认为，人生活在自然界中，与之息息相关，所以人体的动静只有与四时之气相应，才能有益于健康。《内经》根据

季节变化制定了与之相应的作息制度，指出春季宜“夜卧早起，广步于庭”；夏季宜“夜卧早起，无厌于日”；秋季宜“早卧早起，与鸡俱兴”；冬季宜“早卧晚起，必待日光”。这样的起卧时间安排，是根据“天人相应”的观点提出来的，也是经验之谈。所以孙思邈说：“善养生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制”。当然，每个人所处的具体生活条件不同，因而生活习惯也不一样，应根据季节变化和个人的具体情况制定出符合生理需要的作息制度，并长期坚持，持之以恒。这样，便可使人体的生理功能保持在良好的状态之中。据调查，老寿星们一生中多是起居有时，按一定规律作息的。

（二）生活规律

有规律的周期性变化是宇宙间的普遍现象。从天体的运动变化到人体的生命活动，都有其内在的规律，或称节律。人体的生命一刻也离不开一定的节律，例如心跳，呼吸等。这种节律保持了人的生命活动的正常运行。节律一旦被损坏、改变，人体健康就受到危害。人体的各种节律，同其他生物一样，是在其漫长的与周围环境的相互作用中，逐渐形成和完善起来的。众所周知，地球在太阳系中已经形成 45 亿年，而地球上出现陆地动物已有 4 亿年，原始人类的出现则已有二百多万年的历史。以太阳为中心，地球旋转形成了白天与黑夜。就在这日转星移的过程中，人类年复一年地进化着，造就了人本身。在漫长的人类社会发展中，诸如“日出而做，日落而息”的生活规律强有力地支配着人们。在昼夜周期变迁的固定因素的长期影响下，使机体形成了某些守时节律，通过遗传而加强、固定下来。虽然由于电灯等照明设备的发现，改变了人们许多生活习惯，但人体业已形成的节律却未因此而改变。中医学早在 2000 多年前就发现并确认：人体的气血受日月、星辰、四时、八节的影响而发生周期性的盛衰。现代兴起的“生物钟学”、“时间生物学”就是研究节律与健康长寿关系的学说。各国

科学家和医务工作者通过大量的试验证明：人体的重要生命指标、生化指数、物理参数、代谢水平，直至人的情绪都按照昼夜节律，极有规律地增减、变化着。国外科学家曾做过一次有趣的实验：把一些男女请进山洞里，切断任何可查时间的线索。几个月后，虽然他们的吃饭和睡眠有些飘忽不定，但根据记录，发现他们在完全丧失白天和黑夜感受的情况下，体内的各种物理、化学变化却仍在有规律地升高和降低，表现出明显的 24 小时的昼夜节律。这就是人体生物钟在起作用。关于“生物钟”的有关问题，我们在《医易篇》中已经论及，兹不赘述。

事实和实验都证明，人体昼夜节律与人体的生理活动和生活习性有着密切的关系，一旦这种关系被打乱，人的健康乃至生命就会受到危害。既然如此，人们就应该遵循这个规律去安排自己的起居饮食和每天的学习、工作。现代研究证实，健康长寿需要有规律的生活；有规律的生活才能保障健康、长寿。有规律地作息和生活，在中枢神经系统中形成一种良性刺激，使大脑皮质在机体内的调节活动变成有节律的条件反射系统。比如，假如一个人养成了定时进食的习惯，那末一到进食时间，他的胃液就会自然地大量分泌，产生饥饿感，这样便可达到最佳的消化吸收效果。假如一个人形成了良好的睡眠习惯，那末一到睡觉时间，他的大脑就会自然进入抑制状态，从而得到充分休息。而到起床时间，不需闹钟就会自然醒来。在其他方面也是如此。常言道：“习惯成自然”，有规律地生活形成习惯，就会成为一种自然。而这种自然对于健康、养生是至关重要的。为什么有规律地生活有益于健康、长寿呢？因为有规律地生活可以促进条件反射的形成和巩固，而一系列的条件反射又进一步促进人体的生理活动有张有弛，功能稳定，富有节律。

有规律的生活习惯是保障健康长寿的要诀之一。古今中外所有的长寿老人，大都没服用过什么特效的长寿药物。他们共同的

特点之一是：生活很有规律。我国新疆维吾尔族一位119岁的大夫吐地·阿西木阿吉在回答长寿秘诀时说："人的身体好比一部精密的机器，只有有节奏地运转，才能减少损伤，永葆青春。我每天早上鸡鸣即起，从不睡懒觉，洗漱完毕便开始扫庭院，浇花锄草，往返走动，活动筋骨。夏天8点吃早饭，冬天9点吃早饭。早饭过后，或者到医院工作，或者在家里看书、写作。日中而食，午后休息个把钟头后，又继续工作和学习，每天晚上准时12点上床睡觉，只睡6小时。"

有规律的生活要靠个人自觉地培养和锻炼形成。根据自己的学习、工作和生活的具体实际，结合自己的体质、生理等特点，将一天的活动按时间有规律地安排一下，并照着去做，坚持一段时间以后，就成了习惯。一句话，将自己一天的作息时间相对固定化，日复一日，年复一年，就会自然形成有规律地生活习惯。这里需要指出的是，人体的生物钟虽有共性，但也有个性，即生物钟反映在每个人身上，是不完全一样的。而且有的生物钟，如作息时间方面的生物钟，是"可调的"，即可以根据季节的变化而自我调节。当人们通过主观努力形成的生活习惯与自身生物钟相吻合时，就会自然地形成有规律的生活。

（三）劳逸适度

劳，指劳动、活动；逸，指休息、娱乐。劳与逸，也可以说是动和静的关系。劳和逸是一对矛盾的统一体。人们在日常生活中，不能有劳无逸，也不能有逸无劳；而必须有劳有逸。同时，既不能过劳，也不能过逸。过度疲劳或过度安逸都会有损健康。

古代养生家都十分强调适当劳动对健康的重要性。华佗指出："人身益劳，劳则谷气消，血气流通。凡人能寡欲而时劳其身，运其手足，毋安作一处，则气血不滞。""人体欲得动摇，但不当使极耳。"（《后汉书·方术列传》）孙思邈认为"体欲劳于形，百病不能侵。"（《备急千金要方》）由此说明劳动是健康的源泉，经常

从事合理的体力劳动和脑力劳动有利于通畅气血，活动筋骨，增强新陈代谢，健脑强神。关于脑力劳动对于养生的意义我们已在《颐养篇》“养神”一节中做过说明，现着重说明体力劳动对于养生的意义。体力劳动对于养生的意义主要有：

其一、有益于健身防老。四体常勤，五脏气血旺盛，肌肉丰满坚实，关节运动灵活，百脉通畅，故动作敏捷，反应迅速。即所谓“动则不衰，用则不退。”体力劳动有运动形体、流畅气血，活动筋骨，调剂精神的作用。现代医学证明，随着年龄的增长，人的器官、组织会发生老化，但老化的速度、程度与每个人的“动”和“用”的情况有关。经常从事体力劳动，可以使冠状动脉血流量增加，改善心肌的营养和新陈代谢。而且，肌肉的弹性和张力也会增加，变得丰满有力。和运动一样，劳动也能减低胆固醇的合成，起到疏通血管，防止心脑血管病的作用。

其二、可以锻炼筋骨肌肉，使体魄健全，坚实有力。经常劳动，增强了肌肉对氧的需要量，防止或减慢了肌肉的生理性萎缩时间，推迟了肌肉酸痛、关节僵直、动作失灵，以及骨骼脆而易断等衰老现象。从而使肌肉发达有力，关节运动灵活，心肺功能得到改善，加强和活跃了生命机能，为健康、长寿打下了良好的基础。

其三、可以增长智慧，有益心神养颐。在劳动中，人们可以不断地开阔眼界，增长见识，积累经验，更深刻地认识、驾驭自然规律。加之劳动可以促进血液循环，维持心、脑和整个循环系统功能处于较高的新陈代谢水平，从而可以使人思维敏捷，反应灵活，精力旺盛。

其四、可以使人精神愉快，情绪舒畅。当自己用汗水浇灌的花朵结出硕果时，当自己劳动的果实能为他人、社会所享用时，自己会体会到真正的幸福和享受，会得到无限的慰藉。从而增加对生活的热爱，心情愉快，情绪舒畅。经过调查发现，农村的老寿

星们，几乎都是一生不忘从事体力劳动的人。百岁老人冉大姑说："有人问我活这么大年纪，吃什么'补'的啦？我告诉他：劳动就是'补'。天天动，血脉通，脸色红，腰腿硬。"这是经验之谈。正如《养生延命录》所云："人体欲得劳动，譬如户枢，终不朽也。"

劳动有益，但过劳则有害，所以劳动必须适度。孙思邈主张："养性之道，常欲小劳。"何谓"大"，何谓"小"？当然要视个人体质、体力状况而定。在年轻力壮者为"小劳"者，在年老力衰或体弱多病者那里，则为"大劳"；反之，在年老力衰和体弱多病者那里是"大劳"者，在年轻力壮者那里也可能是"小劳"。可见，"大劳"与"小劳"是相对的。这要根据个人体质、体力等的承受能力而定。不论什么人，劳动一定不能超过自己的承受能力，不能疲劳。即不要从事力不能及的劳动。否则，若从事力不能及的劳动，就会疲劳，引起疾病。中医学一向把"劳倦内伤"当作一个病因。实验证明，疲劳能降低生物的抗病能力，易于受到病菌的侵袭。给疲劳和未疲劳的猴子同时注射等量细菌，结果疲劳的猴子会感染上病，未疲劳的猴子则安然无恙。《灵枢·九针论》说："五劳者，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤胃，久行伤筋。"不但劳动，就是人们日常生活中的坐、卧、立、行等姿势对于劳动和休息也有直接关系。如时间过久，也会导致疾病。

切勿久立。《养生论》讲："久立伤骨，损于肾。"站立是人体最基本的体位之一。站立时，需要腰直骨坚，腰为肾之府，肾主骨，久立易腰肌劳损，会出现腰酸背痛，下肢静脉曲张等症。如久站不动，也会影响气血运行，会使机体部分组织的营养失去和调，出现气滞血瘀，从而招致疾病。尤其气血行动功能业已减弱的老年人或体弱多病者，更不宜久立。

切勿久视。"目受血而能视。"五脏之精上注于目，但用目过久，会耗伤气血。尤其老年人，眼目本已昏花，如过久视，长久地看电影、电视，看书报等，可能会造成血虚，引起头晕目眩，两

目干涩等症。所以，用目 1～2 小时后，应注意闭目休息。“闭目养神”是避免伤视的良方。

切勿久行。《养生论》指出：“久行伤筋，劳于肝。”“足受血而能步”。人的行动是以气血为基础，并需要肌肉、筋骨的配合。适宜地行走，有益于通经活络，强筋壮骨。但行走过度，则不仅会耗伤气血，还会使肌肉、筋膜处于紧张状态，引起疲劳。

过劳伤人，所以劳切勿过，宜小劳，即结合自己的体质状况从事力所能及的劳动。《老老恒言》中说：“拂尘涤砚，焚香烹茶，插瓶花，上帘钩，事事不妨亲之，使时有小劳，筋骸血脉乃不凝滞，所谓流水不腐，户枢不蠹也。”

当然小劳也不能劳个不停。也要有个时间限制。换言之，“劳”的“大小”，不仅要从强度上加以区分，而且要从时间上加以区分。不论大劳、小劳，都应量力而行、适可而止，有张有弛，劳逸结合。至于逸，也有不同的方法：睡眠、休息、安乐、坐卧等。逸也同样要适度，过逸也同样会致病。古之道人存仙子说：“凡身体不可太逸，太逸则血气不畅，最易生疾。”（《正统道藏》）在日常生活中，如果既不参加体力劳动，又不参加活动、锻炼，四体不勤，饱食终日，无所用心，就会引起气血运行不畅，筋骨脆弱，脾胃消化机能衰退，食欲不振，身体软弱无力，抵抗力下降，还可能发生多种疾病。即使到了暮年，也应该参加一些适宜的体力劳动或活动。绝大多数长寿老人一生中均未脱离过体力劳动；即使脑力劳动者也总是通过做些家务活、练习书画等，来活动活动肢体。实践证明，适宜的体力劳动与脑力劳动，都有益于养生。所以，体力劳动者以适宜的脑力劳动为“逸”，脑力劳动者以适宜的体力劳动为“逸”，使两者处于协调状态，则更有益于养生。因为这种“劳逸结合”，将体力劳动与脑力劳动的养生功能都发挥了出来。

清代医家陆九芝说：“自逸病之不讲，而世只知有劳病，不知

有逸病，然而逸之为病，正不少也。逸乃逸豫，安逸之所生病，与劳相反。”《内经》所提到的“久卧伤气”、“久坐伤肉”即指过度安逸而言。《抱朴子·极言》亦强调：“坐不至久，卧不及疲。”

切勿久卧。睡眠是生活中十分重要的环节。我国历代医家都十分重视睡眠，并总结了许多宝贵经验。如“凡睡要适可而止，则宁神气促，大为有益，多卧则身体软弱，老气昏坠。”适当的躺卧可使人体休息，肌肉放松，有助于恢复疲劳。但卧床过久，会使人气血滞足，损伤脏腑。睡眠不可少，但并非睡得越多越好。有人作过统计，每晚睡眠不足 4 小时的成年人其死亡率比每晚睡眠七、八小时的人要高 80%，而每晚睡眠超过 12 小时的人其死亡率要比每晚睡七、八小时的人也高过 80%。可见，只有适量的睡眠才能达到宁神养气、确保健康的目的。

切勿久坐。久坐易伤脾损心，气滞血瘀，引起肠胃积滞而使脏腑气机不畅，消化不良，气短乏力，动则汗出等症。久坐可形成肌肉瘦弱，臀部皮肤分泌腺常受堵塞而易生疖、毛囊炎。此外，久坐还易得颈椎病、肩周炎和冠心病。所以，长期伏案笔耕的脑力劳动者要经常锻炼肢体，注意全身活动。

总之，行、立、坐、卧等方面的劳逸适度是人得以延年益寿的重要条件之一。正如《千金翼方·养生大例》所云：“行住坐卧，言谈语笑，寝室造次之间，能行不妄失者，则可延年益寿矣。”要做到劳逸适度，就要学会多种形式的休息。休息可分为静式休息和动式休息（也称文化式休息）两类。静式休息主要是指睡眠，另外还有“闭目养神”和“打盹”。这些对老年人尤为适宜。曹慈山在《老老恒言》中指出：“坐而假寐，醒时弥觉神清气爽，较之就枕而卧，更为有益。”动式休息主要是指参加一些文体活动，可以结合自己的爱好、习惯，在睡眠前后，自行选择。如：看戏、下棋、散步、赏花、观鱼、赏景、赋诗、作画、聊天、看书、听音乐、听相声、作气功、从事体育活动等等。可以说，劳与逸的适

度结合不仅要体现在时间的先后上，而且要体现在同一时间内，即做到劳中有逸，逸中有劳。这样，就会把学习、工作与休息、娱乐有机地结合起来，做到动中有静，静中有动，从而达到既能完成学习、工作任务，又可以促进养生保健的目的。

（四）衣着得体

“衣”同“食”、“住”和“行”是人的日常生活中最基本的要素。穿衣是人类在长期劳动过程中产生出来的，是人类文明的创造。从本来意义上讲，衣着是人类用以御寒防暑，保护肌体，防御外界不利因素的侵袭，防止外伤和疾病的物品，但伴随人类社会的进步，衣着也反映着人们精神面貌和物质财富的水平，体现着人们不同年龄、不同素养和气质等的特点。然而，不管人类社会怎样进步，衣着的最基本功能仍然是防风御寒、保护肌体等。所以，衣着与养生关系密切。

1. 衣着要舒适

舒适是人的本能要求。从卫生角度看，穿衣就是为了保健。古人早就懂得衣着与养生的关系。《寿世保元·老人》说：“衣薄绵经葛，不宜华丽精重。”《老老恒言·衣》也说：“帷长短宽窄，期于适体。”历代养生家认为，穿衣首先必须使人体与它的环境之间具有正常的热量交换，才能使身体保持舒适，达到保健的目的，这主要取决于衣服内部的微小气候。现代科学认为，使穿着感到舒服的衣内小气候的范围是：温度 32±1℃、湿度 50±10%、风速为 25±15 厘米/秒。良好的衣服内，其微小气候可使体温调节功能处于正常状态，以维持人体的恒常体温，有利于工作效率的提高和体力的恢复。若衣服内微小气候条件不良，则由于中枢神经的体温调节功能长期处于紧张状态，而势必影响其他系统的功能。

衣服有保温和防暑的双重性。衣着能改变人体热量的吸收，对流、蒸发和传导，从而改变人体热能的得失情况。冬季外界环境气温低，人体表面就不断辐射热量，丧失大量的热量。穿衣后，各

层衣服之间、衣服和皮肤之间形成许多空气层。由于空气层是热的不良导体，因而它既能减少体表辐射散热，又能阻止冷热空气的交流，从而起到保温作用。但衣服穿得太多、太厚，未必就感到舒服。因为衣服穿得过多，会显得臃肿，活动不便。所以，冷天除穿适量的衣服外，要通过积极参加一些锻炼、活动以御寒。夏天，外界气温比皮肤温度高，人体不易散热，而且外界的高温反而给人体以热，所以多穿衣服当然对人体来说不舒服，但如果赤身裸体在烈日下也并不感到凉快。因此，要穿适当的衣服以遮挡或反射侵袭体表的幅射热。另外，体表与衣服之间的空气温度较外界气温低，也有利于体温散热，因而能起防暑作用。

除了保温防暑作用之外，衣着还有保持皮肤处于适当湿度的作用。例如，冬天人们的手脚容易皲裂，一方面是由于皮脂腺和汗腺分泌减少，另一方面是因为气候干燥，露在外面的皮肤含水量少所致。在炎热的夏季，衣服与皮肤之间的湿度高，就会感到闷热不舒服。因而夏天的衣着应透气、散热和散湿，才感到舒适。

2. 衣料适宜

人们靠着更换衣服和体内汗腺机能，使人在各种气候下，大致都可以保持恒常体温，以适应环境而生活。因此，在制衣时，选择适宜的衣料，与健康、养生有很大关系。在衣料选择上，应注意以下几点：

其一、保温性好。纺织材料的导热性越低，它的热缘性和保暖性就越好。实验证明，在摄氏 15℃时，麻纱衬衣放热量约 60%，毛织品不到 20%，所以毛织品作为防寒衣为好，氯纶、醋酯纤维和腈纶等导热性也较低，也是保温性良好的纺织材料。此外，织物越厚，单位时间内散发的热量越少，因此，选择保暖性的衣料，除注意纺织材料本身外，还要选择较厚的。

其二、透气性适宜。冬季外衣的透气性应较小，以保证衣服具有良好的防风性能，起到保温作用。夏季的衣料则应具有较好

的透气性，以有利于体内散热。

其三、良好的吸湿和散湿性。夏季的衣服和冬装内衣，除了注意透气外，还要注意选择吸湿、散湿性都良好的纤维，以有利于吸收汗液和蒸发湿气。

其四、色泽适宜。衣料的色泽不同，吸收和反射的强度也不同。一般说来，衣料色泽越深，吸热越强，反射性越差；颜色越浅，反射性越强，吸热性越差。因此，夏天宜穿浅色服装，以利于反射辐射热；冬天宜穿深色衣服，以利于吸收辐射热。

其五、适宜的质地。内衣和夏装要选择轻而柔软的衣料，以便穿上有凉爽的感觉；贴身穿粗糙硬挺的衣服，不但不舒服，而且皮肤易摩擦受损。

3. 衣着要随时

第一，衣着要随季节而改变。“冬穿棉，夏穿单”。在四季分明地区，人们的衣着都是这样变化的。夏季炎热，做衣服的基本原则是降温、透气、通风，着衣量尽量少，身体裸露部分也达到极限，以有利于体热和汗水的散发。但为了避免阳光曝晒和仪表美还须穿适宜的衣服，所以，各式各样新颖、轻薄、凉爽的服装，诸如背心、汗衫、短裤、长裤、裙装等，就特别流行。它们的共同特点是凉爽、大方，透气、通风效果好，既利于遮蔽阳光，又利于散发体热。

理想的夏服是真丝和麻织物，其特点是轻薄、透气性好，适用于做内衣。棉布的吸湿性好，但散热性差，出汗后易粘附在皮肤上，很不舒服，因此宜做外衣。的确良虽薄，但透气性、吸水性差，妨碍汗液的蒸发，不宜于做内衣。

夏季衣着要注意保护胸背。《老老恒言》指出：“夏虽极热时，必着葛布短半臂，以护其胸背”。尤其对年迈体弱者来说，更须如此。

随着冬季的到来，要不断增加衣服，但不宜一次加得太多。正

如《摄生消息论·冬季摄生消息论》所说：冬季“宜寒甚方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多，唯无寒而已。”

冬季服装制做的基本出发点是达到防寒保温作用。皮衣、绒衣的皮毛和绒面之所以都朝里，因为毛、绒孔内可以贮存大量空气，而空气又是热的不良导体，所以能起保暖作用，人体的热量不宜很快散失。毛线织品，因空隙很多，可贮藏很多空气，且柔软而富有弹性，故人们在冬天很喜欢穿在其他衣服中间，保暖性能相当好。常言说：“十二层单不如一层棉”。棉衣因其棉絮孔隙多，能藏空气，故冬天穿上很暖和，至今仍是农村过冬的主要服装。在城市，因棉衣臃肿累赘，故城市居民随着生活水平的提高，逐步用丝棉、驼毛、人造毛、羽绒等来代替棉絮。有人研究认为，室温在15℃时，人体热量的三分之一是经由头部散失的；在4℃时，头部散发的热量为人体热量的二分之一；气温在零下15℃时，头部散发热量为人体热量的四分之三；而到零下40℃时，头部能散发一个不活动的人的全部热量。所以，冬季戴保温好的帽子、围巾等，是很必要和重要的。

第二，衣着要随气温而改变。因为即使在同一季节里，气温也往往乍寒乍暖，所以衣着只有随气温变化而加以调换，才能很好地保护机体不受外界气温变化的侵扰。《彭祖摄生养性论》说：“先寒而后衣，先热而后解。”《老老恒言·衣》也说：“其厚薄酌乎天时。”“热即脱，冷即着。”可见，古人也很重视衣着要随天气的冷暖而变化。在我国西北地区，就流传着“早穿皮袄午穿纱”的民谣。就是在四季如春的昆明也有“一雨便成冬”的情况。可见，所谓“急脱急着，胜似服药”之说，是很有道理的。另外，值得提及的是，古人认为穿衣不宜过暖，否则，反易受邪致病。《养性延命录·教诫篇》说：“重衣厚裤，体不劳苦，以致风寒之疾。”意思是说，衣服过暖，人体缺乏经受劳动和寒冷的锻炼，其抗病能力反面减退。所以，对于健康人来说，衣着应略偏寒，所谓“身

带三分寒”。这样既可提高新陈代谢，又可增强适应寒冷的防御能力，有利于健康。

4. 着、脱衣服禁忌

（1）大汗之时忌脱衣。《彭祖摄生养性论》指出：“勿汗出甚而使解衣。”《千金要方·道林养性》也告诫：“凡大汗勿偏脱衣：喜得偏风半身不遂。”这是因为大汗之时，人体腠理发泄，汗孔张开，骤然脱衣，易受风寒之侵袭而致病。

（2）汗后应及时换衣。古人云：“湿衣及汗衣皆不可久着，令人发疮及风瘙”。（《千金要方·道林养性》）因为人体出汗后，湿衣不易干，不仅消耗，而且会损伤人体阳气，而人体腠理虚，汗湿滞留肌肤，容易产生风寒之类的病变。所以，汗后应及时换衣，尤其在大汗之后，更要注意及时换衣。所以古人云：“大汗能易衣佳”。（《千金要方·道林养性》）

（3）不宜久穿紧身衣。随着人们生活水平的提高，衣服的式样越来越多、丰富多彩。但总的趋势是，从健康和长寿的角度考虑不足。社会上流行的健美服，束腰、束胸、束臀的紧身衣裤，都有不同程度的压迫肌肤、血管、不利气血运行，妨碍呼吸运动等弊病，尤其是18岁以下、尚未发育成熟的青少年，特别是女孩子，更不宜久穿紧身衣。另外，腰臀部患有皮炎、痈疖、外阴炎、尿道炎及痔疮等病的人，以及排汗较多或有慢性病的人，如肺结核、糖尿病等症患者，妇女在怀孕期间等，都不宜穿紧身衣裤，而应选择柔软舒松，不感紧迫的衣着。所以，单纯地追求美观、漂亮的观点是不可取的，这不符合衣服的本来功能。不论什么服装的设计、制做，穿戴，应先考虑护身、保健，在这个前提下，再讲究美观、漂亮。不顾这个前提，而一味追求美观、漂亮，是无益于养生的，是一种舍本逐末的方法，实在不可取！

（五）洗浴得法

洗澡或沐浴，不仅是讲卫生的习惯，而且是养生、保健的重

要手段。沐浴在我国起源很早。据考证，殷商甲骨文中就有“沐浴”二字。《礼记·内则》载：“子事父母，五日则燂汤清浴”，“外内不共井，不共之温浴，”“温”即浴室。《论衡·饥日》中有“浴去身垢”的记载。浴身是人类文明的习惯之一。中华民族更是自古以来就有重视个人卫生的文明风俗。

洗浴是人体保健不可缺少的一个重要方面。洗浴是及时清除污垢，保证汗腺开口畅通，促进人体新陈代谢的好方法。成人皮肤体表现积大约有200厘米×100厘米大小。从生理结构看，一块大约两个拇指甲大、两枚硬币厚的皮肤中，含有645个汗腺，24米长的神经和1000多个神经末梢，还有65个毛囊，15个皮脂腺和5.8米长的血管。人体体表是机体抵抗外界各种刺激的第一道防线。据测定，每2.54平方厘米的人体皮肤有大约3200万个细菌。体表除具有抵抗多种微生物侵袭的作用外，还具有感觉、制造维生素D、调节体温、排泄体内废物等多种功能，对于人体健康具有重要作用。人体体表大约有几百万个汗腺开口，每天从皮肤排出的汗液可达1000多毫升；在夏天或剧烈活动之后，可达数千毫升。皮肤上还有皮脂腺，经常排除油脂样物质，它有保护皮肤的作用。但当油脂物质与汗液、灰尘混合在一起形成污垢时，会堵塞汗腺开口，使排汗不畅，从而影响人体之新陈代谢，使细菌孳生。当出汗较多时，如不及时洗浴，身上会散发一股酸臭味，有时还会引起汗斑、毛囊炎、疖、痈、脓疱疹等皮肤病。而若经常地、及时地洗浴，则可避免这些。

当然，洗浴的意义还不止为了清洁卫生、疏通汗腺开口，防止因不及时洗浴而招致的疾病，它还能起到调节体温，通经活络，疏通周身气血，调摄心神，解除疲劳、烦忧，尤其因长徒跋涉或重体力劳动，或紧张脑力劳动，或天气闷热造成的疲劳或不适等，促进全身机体的新陈代谢功能。自古以来，洗浴的方式、方法众多，只有结合自己的实际需要，正确掌握洗浴的方法和宜忌，才

能使之更好地起到防病、治病，保健养生的作用。

1. 温（热）水浴

温（热）水浴是最常见的洗浴方法。具体有盆浴、池浴和淋浴。水温在35～38℃称温水浴；在38～42℃称热水浴。

（1）作用。温（热）水浴具有洁肌肤、畅气血、调精神的作用。《千金要方·退居·养性》指出："身数沐浴，务令洁净，则神安道胜也。"《老老恒言·盥洗》也说："浴后阳气上腾，必洗而以宣其气。"事实证明，温（热）水浴能提高神经系统的兴奋性，引起血管扩张，促进血液循环，改善组织和器官的营养状态；可以降低肌肉张力，减轻肌肉痉挛，使肌肉放松，因而有利于恢复疲劳。现代科学证明，血液中的乳酸量是疲劳的标志，人体因工作运动疲劳后，血液中的乳酸量增加，洗澡可加快新陈代谢，提高分解乳酸的速度。同时，洗澡还有镇静作用，睡眠欠佳或经常失眠的人，睡前洗个温（热）水澡，可以促进睡眠。洗浴还可以减轻、解除皮肤骚痒。清洁的皮肤表现呈酸性反应，能抑制细菌生长，而肮脏的皮肤则极易孳生细菌。据试验，把伤寒杆菌分别种在清洁的皮肤和肮脏的皮肤上，十分钟后采样化验，清洁皮肤上的细菌已死亡，而肮脏皮肤上的细菌则依然存在。据考证，洗一次澡可以清除皮肤上数千万至二亿个微生物。故热水浴有"消毒的热床"之称。在医疗上，热水浴可用来治疗慢性关节炎、骨折愈合后和其他一些慢性疾病。

（2）方法。水温可根据个人习惯和体质状况而定。一般而言，水温偏低，对皮肤的刺激较小，新陈代谢的生理作用进行得较慢，对心脏的负担也小。古人主张浴水温度要适体，不宜太热。温度太热则腠理开泄，蒸迫汗液，伤人津气。所以水温不宜太高，以38°～40℃为宜，洗的时间也不宜太久，以20～30分钟为好。这样，副交感神经才会很好地发挥作用，使心神安定下来，恢复疲劳。若洗泡的时间过长，水温过热，则会使全身体表血管扩张，心脑血

管流量减少，发生缺氧，引起大脑贫血。这对于心脑血管病患者来说尤其不利。

至于洗浴的次数，可以因人、因时、因地制宜。《泰定养生主论·论童壮》说："除夏日之外，……十日一浴。若频浴则外觉调畅，而内实散气泄真也。"《老老恒言·盥洗》也说："浴必开发毛孔，遍及于体，如屡屡开发之，令人耗真气。"一般来说，皮脂腺分泌旺盛的，可适当增加次数，瘦人可以少一点。炎热的夏天，应每天至少洗一次澡；春秋季节，每周一次即可；冬季可十天一次。在剧烈体力劳动或运动之后，出汗较多，要随时洗澡；从事可能污染皮肤的作业下班后，均应洗澡。老年人因其皮脂腺分泌减少，皮肤比较干燥，故不宜过多洗澡，否则会使皮肤更加干燥，而且会劳累。元代丘处机在《摄生消息论·冬季摄生消息论》中说："冬日阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，一易于感动，多生外痰。"

（3）宜忌。**其一**、浴处宜暖。《孙真人枕上记》云："频于暖处浴"。《老老恒言》也说："非浴之时，如爱洁必欲具浴，密室中大瓷缸盛水及半，以及笼罩其上，然后入浴。"古人认为浴处宜暖而避风。在冬季或天气冷时，浴室温度应暖和些；

其二、饱不洗，饥不浴；饭前、后30钟内不宜浴。《老老恒言·盥洗》说："饥忌浴，谓腹虚不可复令耗气耳。"空腹洗澡，易导致低血糖，而虚脱昏倒。饭后饱腹洗澡，全身体表血管被热水刺激而扩张，胃肠等内脏血液都会被调动而分散到身体表层，从而造成胃肠血液供应减少，同时会降低胃酸分泌，并使消化器官功能减低，影响食物的消化，营养的吸收，造成消化不良。尤其是患有高血压、冠心病和动脉硬化的人，饭后立即洗澡很可能诱发心绞痛或中风，故应绝对避免；

其三、浴后忌风。《彭祖摄生养性论》指出："勿沐浴而迎冷

风。”李杲在《脾胃论·摄养》中也说：“忌浴当风”。《老老恒言·盥洗》指出：“浴后当风，腠理开，风易感，感而即发，仅在皮毛则为寒热，积久入里患甚大，故风来宜避，浴后尤宜避。”浴后有时会打寒颤，在寒冷季节里更易如此；一旦发生这种情况，应尽快擦干身上的水，穿上暖和的衣服。尤其是年迈体弱者，更要注意这一点；

其四、不宜过用肥皂。洗澡时用肥皂过多，会洗掉皮脂腺所分泌的脂肪，使皮肤失去滋润，趋于干燥，导致皲裂、脱屑，尤其是皮脂腺已渐萎缩的老年人更易如此。失掉皮脂保护的皮肤，易于细菌的孳生；

其五、防止“晕澡”。这种情况多发生在年迈体弱者那里。主要症状是：头晕、恶心、胸闷、心悸、口渴、出汗，四肢无力、晕倒在地，医学上称之为“澡堂综合症”。预防的方法是洗浴前要心情轻松，进浴室前要适应 5～10 分钟。水温要由低到热，不要一下温度太高。如洗澡中感到头晕、心悸，应及时出浴池、浴室，躺在空气新鲜的地方，同时注意保暖。体质弱的人洗澡前可先喝杯盐糖水，防止出汗过多而虚脱。对老年人和心、肺、脑等疾病患者，不宜单独洗澡，应有人陪浴；洗的时间也不宜过久。

其六、洗浴禁忌症。患有传染性疾病、皮肤损伤或皮肤化脓性感染的病人、经期妇女、患有阴道滴虫病者，不宜在盆塘或池塘里洗澡；

最好的洗澡方式是淋浴。淋浴不仅卫生，防止相互传染，而且还会在空气中产生阴离子，有助于人体的新陈代谢。

2. 冷水浴

一般地说，水温在 20℃以下就算冷水浴了。冷水浴包括冷水浴面、冷水擦身，冷水浴足，冷水浸浴、冷水冲淋、冬泳等形式。

（1）作用。**其一**、能提高人体对寒冷的适应能力。因为洗冷水浴时，由于皮肤接触冷水，皮肤表面的神经受到寒冷的刺激，血

管收缩，以减少体内热的散失；大量的血液流入内脏和深部组织。由于冷水接触身体的情况仍然持续，身体就要增加热量输往皮肤加以对抗，于是皮肤的血管又扩张，内脏血管的大部分血液又流向皮肤。这样在冷水浴的过程中，周身的血管都受到一缩一张的训练，所以人们称冷水浴为“血管体操”。在一缩一张的活动中，呼吸加深加快，增强了呼吸系统的功能，抗寒能力增强。因此，即使在平时外界气温突然变化的情况下，身体亦能适应，不易着凉而发生各种疾病，如感冒、支气管炎、扁桃体炎、肺炎等。

其二、能增强中枢神经系统的功能。由于冷水浴刺激血管一扩一缩，而血管的一扩一缩的运动是靠中枢神经系统控制和调节的。所以，长期进行冷水浴锻炼，通过神经反射和大脑的作用，会使中枢神经功能增强，防止脑细胞的衰老和死亡。实验证明，冷水锻炼对神经衰弱、头痛、失眠等都有一定的治疗效果。

其三、能增强心血管系统的功能，防止动脉硬化。冷水浴可以增加血管的弹性和韧性，锻炼心肌的舒张和收缩功能。同时，又可防止过多的脂肪积聚在皮下组织形成肥胖症，减少胆固醇在血管壁沉积，防止动脉硬化，避免高血压、冠心病发生。

其四、能增强消化系统的功能，使胃酸分泌增加，增强食欲。冷水浴锻炼，内脏血管血流量增多，寒冷对热量消耗亦较大。身体为了适应需要，必须多吸收营养，多产生热量。因此，在寒冷冬季，一般人的食欲比夏天好，消化能力也比热天强。

其五、能使皮肤保持健美。冷水浴不仅能消除皮肤上的细菌、泥土和汗垢，还能在擦身、淋浴、冲洗时让皮肤受到机械性摩擦，促使皮脂分泌，增强皮肤的营养，使皮肤变得柔韧润滑而富有弹性，保持丰满健美状态，也不易感染皮肤病。

在冷水的刺激下，由于神经系统、心血管系统、呼吸、消化系统机能的增强，其他各组织器官的功能都得到改善，使全身的健康水平都随之提高。另外，冷水浴对预防上呼吸道感染、风湿

热、肾炎、关节炎及肥胖症都有一定的作用。它对减轻发炎、减轻肌肉痉挛，治疗消化性溃疡也有帮助。而且还可预防坏疽，减轻昆虫叮咬的症状。

(2) 方法。一般而言，在寒冷地区，冷水浴应从夏天开始，因为这时水温、气温和体温比较接近，人们容易坚持锻炼，然后一直坚持下去，最好中间不间断。如果在冬季才开始进行冷水浴锻炼，则最好从冷水浴面、浴足、擦身等小面积冷浴开始，等身体适应后再过度到刺激度强大的冷水冲浴、冷水浸浴和冬泳。水的温度要由高到低，持续的时间由短到长。冷水浴的方法常见的有：

其一、冷水浴面。早晨洗脸时用冷水，先将面浸入水中，用鼻呼气，呼毕抬头吸气，如此反复 5～10 次。然后用湿毛巾在面部、颈部和耳部，带水擦洗，洗后再用干毛巾擦干面部，用手掌摩擦面、颈和两耳，至发红、发热，最后再按摩太阳穴各 10 次左右。

其二、冷水擦身。先用冷水擦面部和颈部，再擦上肢和背部，然后擦摩胸部和腹部；擦完上身，穿上衣服，再擦下身。手法由轻到重，时间因人而异。

其三、冷水浴足。开始可从温水起，逐渐降低水温。冷水洗足时，两脚不断地互相摩擦，每次 1～2 分钟为度，洗完擦干后，用手掌按摩涌泉穴各 30 次左右。已行冷水冲、浸浴者不必再用冷水浴足。

其四、冷水淋浴。冷浴时，不要一下子用冷水淋遍全身。先用冷水淋湿手脚部分，再用毛巾浸些冷水稍微湿润胸背部，将身体用毛巾摩擦一下，然后除头部外（素有冷浴习惯者除外）淋遍全身，淋毕，用干毛巾把皮肤擦红。冷浴的时间要根据当地的气温、水温和个人的身状况灵活掌握。在一开始冲冷水时，身体血管会立即收缩，全身寒冷，称为“寒冷期”。过一会儿，皮肤血管在神经的调节下扩张，血液流回身体表面，这时会感到身体温暖

舒适，所以叫做“温暖期”。如果继续冲淋，血管再次收缩，但力量减弱，于是会出现静脉血液瘀积，使身体肌肉收缩而寒颤，所以叫做“寒战期”。这对身体有害。因此，冷水冲淋宜在“寒战期”以前结束，一般为3～15分钟。冷水浴之后，宜用大干毛巾，将身体的水分揩干，并将皮肤擦至微红为度。这可使全身感到温暖舒适。

其五、冷水浸浴。即在冷水里浸泡。开始的水温可根据每个人的耐受程度而定，然后逐步降低水温，直到冰点。在水中停留的时间一般为0.5～2分钟。出浴后用大干毛巾擦干全身，并将皮肤摩擦至发红。以主观感觉不出寒战，浴后感到精神振奋，温暖舒适，饮食睡眠良好为宜。

其六、冬泳。冬季，经过系列的室内冷水浴锻炼，身体对寒冷的适应能力较强以后，才可考虑到室外冬泳。冬泳前要做好准备活动，时间要根据气候和个人身体状况而定，但不宜过久。

冷水浴健身法并不复杂，关键在于持之以恒。若是没有坚定、坚强的信心、决心、勇气、毅力是难于做到的。比较起来，冷水浴在冬季（尤其是冬泳）更困难一些，但其价值也高。

（3）禁忌。**其一**、睡前、酒后、饱腹、空腹、剧烈运动和强劳动之后，不宜进行冷水浴；

其二、在室内进行冷水浴，水温宜保持18～28℃，洗的时间不宜过久，以几十秒到几分钟为宜；

其三、患有严重高血压、冠心病、急性肝炎、空洞性肺结核、活动性风湿病、坐骨神经痛、关节疼痛及高烧的病人不宜进行冷水浴；

其四、皮肤对冷水过敏，遇冷水会产生荨麻疹、血红尿素或紫斑等者，不宜进行冷水浴。

3. 温泉浴

温泉浴即用一定温度的矿泉水沐浴。矿泉水有冷热两种，温

泉多入浴，冷泉常用以饮用、灌溉。我国一些古代文献中就记载着利用天然矿泉以养生保健的内容。例如，《山海经》中就有温泉的记载。《水经注》有云："滤水出代郡灵丘县高氏山……，又东合温泉水，水出西北喧谷，其水温热若汤，能愈百疾，故世谓之温泉焉。"汉代的《温泉赋》写道："览中域之珍怪，无斯水之神灵。……于是殊方跋涉，骏奔来臻，士女煜其麟萃，纷什沓其如烟。……天地之德，莫若生兮。帝育烝民，资厥成兮。六气淫错，有疾病兮。温泉泊焉，以流秽兮。蠲除苛愿，服中正兮。熙哉帝哉，保性命兮。"这段文字生动地描绘了公元前100年人们纷纷去温泉洗澡的盛况。此外，如北魏元苌的《温泉颂》，北周庾信的《温汤碑》以及唐太宗的《温泉铭》等，都记载了温泉治病的效能。

（1）作用。温泉水是一种来自地壳深层的地下水，它带有一定的温度，并含有特殊矿物质和气体。通过不同方式的洗浴及饮用、蒸气吸入，可起到良好的医疗保健作用。

其一、物理学作用。温泉水温热，含矿水的特殊压力和浮张力，同热水浴一样，能帮助加强人体的血液循环，促进新陈代谢，提高皮肤的生理功能，同时对感觉神经起镇静止痛作用，缓解肌肉紧张，帮助消除疲劳，使人感到温暖舒适；

其二、药物学作用。温泉治疗疾病的范围很广，包括运动系统、神经系统、呼吸系统、消化系统、心血管系统，多种皮肤病、妇科病、外科病等。由于各地温泉所含水份、矿物及温度等的差异，因而主治的疾病也不一样。李时珍曾对我国600多处矿泉做了分类，记载了它们不同的治疗方法。他指出："温泉有处甚多。按胡仔《渔隐丛》话云：'汤泉多作硫黄气，浴之则袭人皮肤，惟新安黄山是朱砂泉，春时水即微红色，可煮茗。长安骊山是矾石泉，不甚作气也。朱砂泉虽红而不热，当是雄黄尔。有砒石处亦有汤泉，浴之有毒。'"这说明人们早就认识到温泉成份不同，其作用也不一样。从现代科学分析，从化学成份看，温泉可分为主

要含钠、钾、钙、镁、铁、碘、重碳酸盐、硫酸盐、硅酸盐、碳酸气体、硫化氢气体、放射性元素氡等不同的矿泉，所以温泉分为很多类型。如单纯温泉、硫黄泉、碳酸泉、碱泉、食盐泉及放射性矿泉等。在进行温泉浴时，其中的化学物质一方面直接作用于皮肤表面；另一方面，有些化学物质以“离子”状态透过皮肤进入体内而发挥各自的作用，治疗不同的疾病。事实上，温泉对于健康者来说，也是强身健体的良好方法之一。经常进行温泉浴，可以增强皮肤和全身的功能，促进健康。但若用温泉浴治病，那就必须根据个人的病症、体质和温泉的成份，有选择地进行。

（2）方法。温泉浴的方法很多，主要有三种：

其一、浸浴。将温泉注入池内或盆中，然后在里面浸泡而浴。每次时间，依习惯和身体状况而定。如用来治病，可在医师的指导下洗浴（一般按疗程进行）；

其二、直喷浴。设有专门设备，患者立于距“操纵台”一定距离，如2.5～3米，用一定水压（如1～3大气压），以水温38～42℃，用水枪喷射全身或局部，每次3～5分钟，10～15次为一疗程。这种方法对腰肌劳损，腰椎间盘突出病有良好的效果；

其三、运动浴。在大浴池中，水温可控制在40～42℃，浴者在水中做各种医疗体操，如弯腰、行走、下蹲、举臂、抬腿等，每次20～25分钟，每日一次，对关节功能恢复有明显疗效。

如将温泉浴与气功、针灸、按摩、蜡疗或药物配合运用，疗效更好。

（3）宜忌。**其一**、做好浴前后的各种准备，具体要求与热水浴相同，如空腹或刚进食后均不宜入浴，浴温不宜太高，时间不宜太长，防止晕浴，注意保暖；

其二、有针对性地选择不同类别的温泉，不能盲目地随便到某一温泉治自己的疾患，要“对症入浴”（即选择可医治自己病症的温泉入浴）。如腰腿痛患者宜选用硫化氢泉、食盐泉、氡泉、单

纯温泉。又如硫黄温泉对治疗皮肤病效果非常良好，但对治疗神经系统疾患则不利，因为硫磺温泉含有硫化氢，分离后能产生刺激皮肤神经末梢的物质，进而促使植物性神经系统兴奋，易引起失眠；

其三、有的疾病不能进行温泉浴。包括一切急性发热性疾病，急性传染病、活动性结核病，恶性肿瘤，出血性疾病，严重的心、肾疾病，高血压、动脉硬化者，以及妇女在经期和怀孕期，均不宜进行温泉浴；

其四、最好在医师指导下通过温泉浴进行治疗。温泉浴不同于一般的洗澡，在时间、浴温、疗次、疗程、适应症和禁忌症等方面，均宜在医生指导下进行。

4. 日光浴

阳光与人体健康有着密切关系。常言道："太阳不照门，医生就来临"。阳光可以健身防病，可以延年益寿。适宜的日光浴被视作"天赐良药"。所谓日光浴，即使人体的皮肤直接曝晒在阳光下，并按照一定的时间和顺序进行系统的锻炼方法。中国古代养生家很重视日光浴对防病强身的作用。孙思邈说："凡天气和暖无风之时，令母将儿抱日中嬉戏，数见风日，则令血凝气刚，肌肉硬密，堪耐风寒，不致疾病。"（《千金要方》）这里说的是日光浴对促进儿童生长发育的作用，其实，日光浴对成年人也同样具有防病健身的作用。

（1）作用。阳光中含有紫外线、红外线和可见光线三种光线，其中紫外线对人体的影响、作用最大，其主要表现在以下四个方面：

其一、增强皮肤抵抗力，杀菌消毒。紫外线反复照射可引起皮肤色素沉着，变成黑褐色。使皮肤角质层增厚。射进皮内的光线大部分被黑色素吸收，变为热能，刺激汗腺分泌汗液而散热。这样自然而然地在皮内筑起一道防御各种有害光线侵袭人体的天然

屏障。阳光是最大的消毒剂，能杀灭地球表现和大气中的致病菌。经常晒太阳能刹死皮肤上的细菌，预防疖疮、毛囊炎、痱子等皮肤病。室内常透阳光，勤晒被褥，可减少疾病的传播。

其二、促进钙磷代谢。钙是骨骼的主要成分，骨骼中钙的含量不足时，小儿易得佝偻病，成人易患软化病。钙磷的正常代谢，有赖于维生素 D 的参加。在阳光照射下，皮肤内的下脱氢胆固醇变为维生素 D，促进消化道对钙磷等的吸收；维生素 D 进入血液后能改善钙磷代谢，有抗佝偻病和防治骨软化症及老年骨质疏松的作用。儿童和青少年，身体正在生长发育，钙磷需要量较多，孕妇要担负胎儿的营养，生长发育，需要钙磷，肺结核的病灶只有钙化才能痊愈，牙齿疏松的人，骨折、骨病及术后病人也都需要较多的钙量。所以这些人应多晒日光浴。

其三、促进组织胺形成。人体接受一定量的紫外线照射后，皮质细胞的蛋白质分解，使组胺酸变成组织胺和类组织胺的特殊物质。这些物质能使毛细血管扩张并使其通透性增高，血液流通加快，胃酸分泌增加，食欲良好，身体的抵抗力增加。

其四、增强机体的免疫能力。紫外线的照射，能刺激机体的造血机能，使红血球数量增加，血色素增加，改善红细胞的质量，改善肌肉和神经系统的活动状态。日光浴能降低血压、血糖、胆固醇，增强机体免疫能力，促进机体内细胞吸养能力和新陈代谢，减轻气喘病和关节疼痛，舒筋活血，增强体质。

其五、消炎镇痛作用。阳光中含红外线 50～70%。红外线对人体的作用主要是热刺激，故又称为热射线。当皮肤接受红外线照射时，一部分被皮肤反射出来，一部分透入肌肉为组织所吸收，并放出热量使组织均匀地加温；局部血管周围受热刺激而扩张，血液流通加快，促进新陈代谢和细胞增生，故有消炎镇痛作用。医院里的理疗室装有红外线灯，用来治疗各种疾病，就是因为这个道理。

其六、调摄精神。可见光是可以看到的太阳光，阳光是由红、橙、绿、黄、青、蓝、紫七种颜色组成的。各种颜色的光线对人体也能起到不同作用，如红光能起兴奋作用，引起组织充血，使人产生喜悦、愉快和温暖的感觉；蓝光和紫光有抑制作用，而青光有镇静作用，使人产生舒适自然而清凉的感觉。总之，阳光通过视觉感受器，传达到中枢神经系统，调摄人的情绪，使人精神振奋，心情舒畅，提高生活的乐趣与工作效率，调节机体的新陈代谢，改善人体的各种生理功能。

日光浴对身体有很多益处，所以用来防病治病的范围很广。内科方面有：体质虚弱、早期心脏病、中轻度高血压、糖尿病、肥胖、神经痛、神经官能症、痛风、营养不良和贫血、传染病恢复期等；小儿科方面有：佝偻病、渗出性素质；外科方面有：骨关节结合、局部关节肌肉痛，血肿，外伤性肌炎、骨科，外伤性骨髓炎；皮肤科方面有：疖湿疹、汗腺炎、慢性溃疡、足癣等；妇科方面有：妇女怀孕期、子宫内膜炎、子宫周围炎及附件炎等。

（2）方法。**其一**、地点选择。可根据季节，因地制宜灵活掌握。在春秋或夏季可选择空气清洁的海滨、河岸、山区、草地、阳台等地方，在冬季可选择背风向阳处、室内（打开窗户），阳台。

其二、时间选择。春、秋、冬三季最好在上午 9～12 点；夏季在上午 8～10 点，下午 3～5 点。旭日东升和夕阳西下时，由于太阳距地平线很近，太阳辐射通过很厚的大气层，紫外线多被辐射和吸收，所以这时进行日光浴作用不大。而夏季中午，烈日当头，太阳辐射最强，进行日光浴易晒伤或引起其他疾病，对身体带来危害。

其三、具体方法。通常有两种：一种是专门进行日光浴锻炼；另一种是田间劳动或体育锻炼时结合照晒。日光浴时，只穿内衣短裤，使皮肉直接接受阳光照射，可采取卧位或坐位。坐位时可先晒下肢和背部，后晒上肢和胸腹部；不直照射头部。卧位照射

的顺序最好是俯卧、左侧卧、仰卧、右侧卧，各种姿势的照射时间要大致相同。日照的时间要循序渐进，开始时间不宜过长。时间长短亦须因人、因地、因时制宜。年迈体弱及矿井下的工人应抽时间进行日光浴，每天两次，每次15～30分钟。日照时间，一般不宜过久。尤其是在夏季，不能一味曝晒。长久照晒，会有中暑、灼伤和脱水的危险。如果日晒过度，紫外线辐射会破坏皮肤的免疫系统，削弱对伤痛或疾病的抵抗力，使皮肤失去弹性而未老先衰。强烈的紫外线如果穿透表皮，还会破坏繁殖细胞的遗传结构，使异常细胞激增，导致皮肤癌。据统计，在美国，每年因紫外线幅射过度而有廿多万人患皮肤癌。由此可见，日光浴有利有弊。晒得适宜，有益身心；晒得过度，害处很大。

（3）宜忌。**其一**、不宜在沥青路面上进行，因为沥青在炎热气候中会散发出有毒物质，能污染皮肤和不利于呼吸；

其二、要注意保护头部和眼睛。日光浴时，可戴上草帽、布帽或用白毛巾包头，戴上墨镜。红外线过于强烈时，能穿过头颅骨、刺激脑膜和脑组织，引起“日射病”，使人感到头晕，目眩，恶心、呕吐、倦怠，甚至失去知觉。遇到这种情况时应立即停止照射，转移到通风阴凉处休息；

其三、空腹、饱腹、疲劳时，不宜进行日光浴。因为进行日光浴时代谢旺盛，能量消耗大，空腹时血糖较低，引起头晕和其他不良反应。饭后大部分血液为适应消化的需要而集中在胃肠，这时如进行日光浴，则全身血管扩张，内脏血液被分散到皮肤和肌肉血管，势必影响消化。如果身体过度疲惫，机能反应显著降低，此时进行日光浴不仅效果不好，也会发生不良反应；

其四、禁忌症。凡患有较严重的心脏病、高血压、渗透性结核病、神经兴奋症者，有出血倾向者，妇女月经期和分娩后一个月内不宜进行日光浴。不满百日的婴儿不要进行日光浴。周岁以内的幼儿进行日光浴要严格控制时间和强度，以免晒伤皮肤；

其五、日光浴后最好饮一杯淡盐水，以补充出汗消耗的盐分；有条件的，在日光浴之后冲个淋浴，可以消除疲劳，增进食欲，改善睡眠。

5. 蒸汽浴

蒸汽浴是指在一间具有特殊结构的房屋里将蒸汽加热，人在弥漫的蒸汽里沐浴。目前，这个方法在有些国家很风行。现代的蒸汽浴设有蒸汽浴室、冷水池、热、冷水淋浴室，按摩保健室，更衣室，休息室和运动场，把浴和疗结合起来，起到了疗养保健效果。

（1）作用。**其一**、对心血管有良好锻炼作用。在进行蒸汽浴时，身体周围血管扩张，血液循环加快，血液从心脏大量流向全身各地，血液流经肌肉组织由安静状态的10%增加到75%。所以浴后自觉有力气，并能增进健康。蒸汽浴后洗冷水浴，对心血管产生一种强烈刺激，血液迅速流回心脏和内脏。这样一热一冷的刺激，锻炼了心血管的功能，可防止动脉硬化。

其二、对神经、肌肉、骨骼、结缔组织的变化有直接影响。蒸汽浴时使交感神经兴奋，而冷水浴时，则使副交感神经兴奋。交替地对交感和副交感神经刺激，增强了中枢神经系统的控制和调节功能。蒸汽浴时，输入到肌肉的血液量增加，肌肉血管扩张，肌肉的肌酸和其他废物可以迅速排除，还有助于劳动和运动中被损害组织的恢复，所以蒸汽浴能使人消除神经紧张和疲劳。疲劳的肌肉、肌腱和韧带能得到较快恢复，浴后使人有一种轻松感。蒸汽浴对失眠有极好的疗效，也是恢复疲劳的有效手段。

其三、能加快新陈代谢，有减肥作用。进行蒸汽浴时比安静时的新陈代谢提高30%～40%。据实验证实，25分钟的蒸汽浴，一般可使体重减轻1.5公斤。蒸汽浴还有使女性体型美的作用。

（2）方法。蒸汽浴自古有之。不过，古人的方法很别致。浴室里放着许多石子，浴前先烧得滚烫通红，然后在石头上泼几次

水产生蒸汽，于是雾气弥漫，热汽腾腾，然后浴者坐在浴室四壁象梯子一样的木板架上，待出了几身大汗后，浴者则又跳进浴室边的冷水里或河里“淬火”；还有的光着脊梁在雪堆里打几个滚。这种方式称为“萨乌那”，过去在芬兰特别流行。

蒸汽浴的温度可因人而异。一般地说，成人沐浴的温度在32°～40℃之间；儿童沐浴的温度在27°～32℃之间。蒸汽的湿度应为5%或略低一些。一般入浴3分钟后，皮肤体温逐渐升高，开始出汗，脉搏加快到150次/分以上。10～15分钟后，应走出浴室，再洗冷水澡。一般每10分钟入水一次。浴后进入休息室，静躺床上休息20～30分钟，脉搏逐渐恢复正常，体汗不再排出。出休息室后，再淋浴1～2.5分钟，然后用干毛巾擦身体，再穿衣服。

(3) 禁忌。一般与热水浴、冷水浴大致相同。儿童进行蒸汽浴，时间不宜过长，每次不宜超过10分钟。蒸汽浴出汗量大，浴后可适当饮用一些含常量的钠盐和钾盐的饮料，可迅速恢复和补充丧失的电解质。运动员作蒸汽浴，应在训练后进行，因蒸汽浴每次约需一小时，所以每周一次即可，不宜太频繁。

6. 海水浴

在大海里游泳，对人类社会来说有悠久的历史。海水浴，有益于人的保健、养生。

(1) 作用。**其一**、海水中含大量盐分，可杀菌消毒，治疗皮肤病。

其二、在海浪中搏击，能锻炼人的意志，开阔人的胸襟。

其三、能提高心血管系统的功能，防止动脉硬化和心脏病。因为游泳时要克服水的阻力，心脏负担量增大。所以经常游泳，心血管系统的功能自然会得到改善和增强。

其四、可以扩大肺活量，增强呼吸系统的功能。因为游泳时对胸廓的压力大约有几公斤，人在水里要克服海水的压力，才能呼吸空气，这比在陆地上要困难得多，于是可以锻炼呼吸肌。

其五、可使大脑皮层的兴奋性增高，指挥功能增强，因而海水浴后会感到疲劳消失，周身轻松，心情舒畅，精神振奋。

其六、游泳还能促进骨骼肌肉的发育，使身体得到均匀的发展，体型更加健美。

其七、海水浴能收到综合浴效。因为在进行海水浴时，不仅接触水，还能接触到海滨的新鲜空气，强烈的阳光和宽敞的海滨沙滩。海滨新鲜空气含有丰富的负离子，令人心情舒畅，阳光中的紫外线不仅增强皮肤的抵抗能力，而且使皮肤中的脱氧胆固醇变成维生素D，有预防软骨病的功效；同时，清洁的沙滩是良好的休息场所，浴后可以在上面躺卧，以消除疲劳。若用湿热的沙子盖上关节部位，对有关节炎的患者也是一种辅助性理疗。由此可见，海水浴是很好的“冷水浴、日光浴、空气浴和热砂浴”的综合运用。经常锻炼，有益于健康长寿。

（2）禁忌。**其一**、患有传染性肝炎、肺结核、高烧、腹泻、红眼病、中耳炎、耳聋和严重心血管疾病及体力衰弱者，不宜做海水浴；过度疲劳之后也不宜做海水浴；

其二、浴前应做好准备活动，以防抽筋和感冒。下水时不要过猛，不要一下跳入深水中，要有个逐步适应过程；

其三、要据自己的体质、泳技水平选择水域，注意安全；遇到危急情况，应镇定自救或想法呼救；

其四、饭后半小时内不宜进行海水浴，以防影响、损伤消化功能；浴后，一定要用淡水冲一冲，否则盐分在体表的结晶，会吸收皮肤内的水分，使人干燥难受，并易损伤皮肤。

7. 药浴

药浴是浴水中加入药物煎液浴身或熏洗局部的一种方法。数千年前，我国民间就盛行香汤沐浴。古代养生家通过实践已充分认识到药浴对人体健康保健的作用。《老老恒言·盥洗》说：“枸杞煎汤具浴，令人不病不老。”药浴具有保护肌肤，强壮身体，防

病治病的作用。

药浴可用于多种皮肤病，荨麻疹、风湿性关节炎、慢性腰腿痛、肛门疾患、霉菌感染等的防治、每种疾患的用药须在医生指导下，根据临床症状辨证配药，因病而异进行煎液，按疗程洗浴，才能取得应有的疗效。

例如，艾液浴对湿疹等皮肤病有一定治疗效果。取新鲜艾叶，甘菊花各 50～100 克，取其煎汤加入浴水中进行洗浴。将桑枝、桂枝、川芎、鸡血藤、红花、川芎、草乌、路路通、当归、苏木、土鳖虫、秦艽、五加皮、威灵仙、乳香等按一定比例配伍煎液，按疗程洗浴，具有舒筋活络、活血化瘀。散风定痛等作用，对风湿性关节炎、肩周炎、慢性腰腿痛等有一定疗效。霉菌感染、脚气、脚裂、灰趾甲可参考下列药剂煎的药液局部洗浴：露蜂房 30 克，大枫子、皂角、荆芥、防风、苦参、白藓皮、红花、地骨皮各 15 克，用醋 3 斤浸泡上药，每日一次泡 30 分钟，均可获良效。肛门部疾病可用肛门部坐浴熏洗治疗法预防和治疗。常见的处方有：苦参汤：苦参、菊花、蛇床子、银花各 30～60 克，白芷、黄柏、地肤子各 15 克，大菖蒲 9 克。五倍子汤：五倍子、朴硝、桑寄生、莲房、荆芥各 30 克。却毒汤：瓦松、马齿苋、甘草各 15 克，川文蛤、川椒、苍术、防风、葱白、枳壳、侧柏叶各 9 克，焰硝 30 克。仙方活命饮加减：银花、连翘、赤芍、归尾、白芷、炒皂角刺、花粉、牛膝、生甘草各 15 克。槐花散：槐花、侧柏叶 30 克，荆芥穗、枳壳各 15 克。痔疮可选择五倍子汤、苦参汤，却毒汤等；肛门周围脓肿可选用仙方活命饮加减；肛门瘙痒可选用苦参汤等，煎汤熏洗。这种外治方法具有洁净局部、祛除毒邪、消肿止痛、收敛止血、祛风除湿、杀虫止痒等功效。

8. 干浴

干浴是一种以手摩擦全身皮肤的健身方法。历代许多养生家都推崇此法。《养生延命录·导引按摩篇》说："摩手令热，雷摩

身体，从上至下，名曰干浴。”做干浴锻炼的顺序一般可分为两种。一种是两手摩热，然后摩擦上肢，再从头至足，摩遍全身；另一种是从头顶“百会穴”开始，由头至颜面，再左右肩臂，再胸腹，两肋腰背，最后下肢，直至脚底。干浴比气功按摩法要简便、疏散一些；气功按摩法一般比较严格。

干浴的时间安排要合理，一般在晚上睡前和早晨起床时，温度要适宜，空气要流通。干浴时双手要清洁温暖，思想要集中。浴前要排大小便；浴时应脱去外衣，不穿或少穿内衣。

干浴的作用与按摩相同。能疏通气血，健皮壮肌，调和荣卫，防病祛病。《养性延命录·导引按摩篇》认为，干浴“令人胜风寒时气，热头痛，百病皆除。”干浴之后使人有温暖的感觉，觉得轻松、愉快、舒适与灵活，浴者感到精力充沛，思维敏捷。所以说是一种营养性的自我锻炼。从现代医学理论来看，干浴是通过刺激末梢神经，促进血液淋巴循环和组织间的代谢过程，来帮助并维持器官之间的相互联系，提高人体的生理功能的。干浴可使皮下一种组织细胞活跃起来，成为网状细胞而加强机体的免疫能力，不仅可以防止皮肤病，还可以防止衰老。

干浴的一种简便方法是，用毛刷子或柔软的干毛巾遍擦全身皮肤，俗称“刷浴”。经常这样锻炼可使身上干净，不长斑点。“刷子随身带，有空刷起来”。“刷浴”对身体皮肤的保护，大有益处。

进行干浴锻炼要循序渐进，开始阶段，摩擦用力不宜过猛，免得把皮肤擦伤，并要持之以恒，坚持不断。

各种急性感染、传染性疾病、结核病、血管病、血小板减少性紫癜及开放性损伤者，不宜进行干浴。

9. 砂浴

所谓砂浴就是把人体的肢体或患部甚至全身都埋在海砂、河砂或沙漠砂里，利用砂的温热和按摩作用来健身防病。砂浴多在

海滩和有砂丘的地方进行。在我国新疆吐鲁番就设有“砂疗医院”。在100多年前当地人民就用这个自治自用的民间疗法治病。只要一有闲遐时间，就把足、腿、手、胳膊等处埋在砂里，用以止痛、恢复疲劳等。后来这一古老而奇特的疗法逐渐流传了下来。

砂浴的理想季节是每年的6～8月。时间是每天上午4～8时。这个季节的气温可达40℃。埋砂时要脱掉衣服，戴上墨镜，先躺在帐篷下的砂丘上，使身体逐渐适应，然后再由医师指导将患部埋入10至20厘米的沙层中，一般每天2～3小时，10天为一个疗程。据测定，10厘米以内的砂层温度为41～58℃；20厘米以内砂层温度为36.5～44.5℃。据观察统计，砂浴对风湿性关节炎、慢性腰腿痛、神经痛、神经炎等病的疗效达90%以上，明显高于目前药物和其他疗法；对坐骨神经痛、肩周炎、脉管炎、软组织损伤、骨伤等都有明显疗效，也明显优于其他疗法，对轻中度高血压、神经系统疾患、偏头痛、慢性消化道疾病、肥胖症、慢性肾炎等，也有较好疗效。

砂浴之所以能治病的机理在于，在砂浴时，阳光照射，充足的紫外线起到光疗作用，灼热的细砂是很好的热料材料，有的砂中含有含量很高的磁铁矿，故有磁疗效益；热砂与皮肤摩擦又有按摩的功能。实际上，砂浴是集日光浴理疗、磁疗和按摩于一身。它使全身末梢血管扩张，促进血液循环，使新陈代谢增加，网状内皮系统活跃，能加强对神经系统功能的激活，同时有利于渗出液、炎症的吸收和疤痕的软化，还可增强胃肠的蠕动，所以能引起机体局部和全身的变化。实践证明，砂浴疗法对某些疾病的疗效已明显超过单纯的药物治疗和室内理疗法。

砂浴虽好，并非人人皆宜，患有较严重的器质性病变的人、孕妇、妇女月经期、儿童、年迈体弱、急性炎症、有出血倾向者不宜进行砂疗。

进行砂疗应循序渐进，开始时间不宜过久，埋砂面积不宜过

大，身体露出部分要用遮阳小帐篷或小伞遮挡。砂浴时宜适当饮水、饮用清凉饮料，吃西瓜等。在炎热的夏季应避免中暑。

10. 泥浴

泥浴，就是利用海泥、湖泥等泥类物质敷于躯体，或在特制的泥浆里浸泡，经过浴疗达到健体祛病之目的。保健医疗所用的泥种类很多，但常见的是淤泥。尤以海湾、盐水湖底、矿泉底或池沼的淤泥为好。这些淤泥中含有动、植物的残骸，经过长期的腐烂、分解，形成很厚的腐植性黑泥层，泥中含有极丰富的矿物质，如钠、钾、碘、铁、钙、硫化物等，并含有微量放射性原素。

泥浴，一般选择夏季进行。脱去衣服，把淤泥涂于体表，躺在湖边或海边上沐浴阳光，可配合其他疗法。亦可把含有矿物质的泥土加水拌成泥浆，让患者在里边浸泡 20—30 分钟，在医生的指导下进行疗程浴疗。

泥浴之所以有良好的保健治疗效果，是由于泥糊中含有化学物质的化学作用，又有日光浴理疗、磁疗和按摩等综合作用。泥中含有各种盐类，对皮肤有很好的消毒、杀菌作用，泥中的有机物，胶体物质等化学物质，可以以“离子”状态透过皮肤进入体内而发挥作用。泥土与皮肤摩擦，在日光的照射下，又有明显的温热作用和按摩功效。由于温热作用，毛细血管扩张、充血，促进血液循环和淋巴循环，提高新陈代谢，皮肤及组织的营养得到改善，加强了再生功能，促进各种病理产物的消散、吸收并提高了机体的防御能力，从而使各器官系统的功能迅速恢复。

泥浴对多种皮肤病、慢性关节炎、慢性骨髓炎、腱鞘炎、外伤后的瘢痕、痉挛和粘连、胃肠术后粘连、慢性盆腔炎等，都有一定的理疗效果。但各种皮肤感染、开放性损伤，及患有严重器质性病变者不宜进行泥浴。

不少人用牛奶洗澡，认为在牛奶中洗澡可以使皮肤白嫩。这没有什么道理。皮肤不是布，牛奶也不是染料。因此在牛奶里洗

澡不可能使皮肤白嫩。还有人创造了“蕃茄酱浴”，即在蕃茄酱里浸泡十几个小时，也是一种无聊的作法。

（六）养护有术

人的起居不管怎么安排，都要靠人自身的五脏六腑、四肢百骸等的支撑和运行，所以，在分析说明起居养生时，必须说及对五脏六腑、四肢百骸等的调养。鉴于在《颐养篇》中已论及了对五官外形、五脏六腑的养护，所以在这里仅就这些方面以外的几个方面的养护做些介绍、说明。

1. 洁口健齿

（1）口腔、牙齿与健康。口腔与胃、肺等脏器相通，是维持生命的重要器官。牙齿与人类的语言、咀嚼及美观的关系十分密切。“明眸皓齿”，自古以来就是美的象征之一。而从医学角度讲，其主要作用是帮助食物消化。一个人一生大约要消耗 40 多吨食物。这样艰巨的工作首先是由口腔和牙齿来完成的。口腔是食物加工的第一道工序，口腔分泌适量的唾液，牙齿把食物嚼碎，与食物充分混合，通过咀嚼，反射性地引起胃液分泌的增加，以帮助消化吸收营养。

祖国医学早就有“百物养生，莫先于口”（《直指方》）的记载。其作用不言自明。口腔、牙齿一旦害病或被损伤，必然影响食物的摄入和营养的吸收，从而影响健康。现代调查研究发现，绝大多数长寿老人，都保留一定数量的牙齿，而镶配的假牙是不能完全取代自然牙齿的作用的。我们的祖先对洁口健齿的养生是很重视的。从出土文物考察证实，在 1000 多年前的辽代，就已经开始使用兽骨制成的牙刷了。在此之前的《礼记》中就载有：“鸡初鸣，咸盥漱”。即清晨起床后，首先要洗脸漱口。《抱朴子》指出：“清晨叩齿三百过者，永不动摇。”隋代《诸病源候论》指出：“鸡鸣时，常叩齿，三十六下，长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。”可见，中国自古就重视洁口健齿。

口腔不仅是食物的通道，而且是各种各样的细菌、病毒、寄生虫卵的入口。常言道："病从口入"。因此，口腔卫生对健康至关重要。口腔病对全身健康有直接的影响。而口腔病又是多发病、常见病。若不注意口腔卫生，口腔中大量微生物就会靠牙缝中残留的食物残渣作养料，进行发酵繁殖，产生乳酸，腐蚀牙齿，还可产生坏死性龈炎、口腔溃疡、扁桃腺炎、咽炎、唾液腺炎、牙髓坏死、牙髓炎、牙周炎、牙槽脓肿等。口腔病的发病比较普遍，如龋病发病率在我国约为50%，仅次于心血管病、呼吸系统疾病和癌症。口腔病灶如不及时正确治疗，就会影响机体的免疫机能和健康状况，成为机体远离器官疾病的病因。口腔病灶所致全身疾病通常有：急性与亚急性细菌性心内膜炎、肾炎、风湿热、关节炎、视网膜炎、神经炎、荨麻疹、恶性肿瘤、白血病等，以及呼吸道和消化道很多疾患。所以，洁口健齿对于养生保健来说，十分要紧。

(2) 洁口健齿法。**其一**、口宜勤漱。漱口能清除口中的浊气糟粕，清洁口齿。《诸病源侯论》说："食毕常漱口数过，不尔，使人病龋齿。"《千金方》中指出"食毕当漱口数过，令人牙齿不败口香。"漱口的具体方法很多，如水漱。《老老恒言·晨兴》说："漱用温水，但去齿垢，齿之患在火，……唯冷水漱口，习惯则寒冬亦不冷齿，可以永除齿患。"漱口之水，温冷皆可，因人而异。茶漱，即在饭口用浓茶水漱口，可解除油腻，爽口洁齿，还可清除牙缝中的嵌肉，有利于坚固牙齿。同时，又有清热解毒、化腐功能。茶中含有氟能使牙齿坚密。津漱，《老老恒言·晨兴》说："清早口含之气，不得漱而吐之，常以津漱口，即细细咽津。"盐水漱，用1000毫升凉开水，加食盐10克，早晚漱口，可预防龋齿、咽炎和其他疾病的发生。食醋漱，用凉开水1000毫升，加入食醋20毫升，饭后漱口，对咽部粘膜充血，肿痛及悬雍垂水肿均有消炎、抗菌、防腐的作用；等等。

其二、齿宜常叩。《养生四要·慎动》说："齿者，骨之标也，齿宜数叩，叩则不龋。"说明经常叩齿可使牙齿坚固，预防和医治齿痛的作用，使牙齿不易脱落。自古至今，很多长寿者都很重视叩齿保健，尤其是清晨叩齿。现代生理学认为，人经一夜休息，清晨起床后，牙周组织处于松弛状态，牙齿也有些松动。这时如轻轻叩齿，既巩固了牙根和牙周组织，又兴奋了神经、血管和牙髓细胞，对护齿健齿有很大益处。叩齿的具体方法是：排除杂念，思想放松，口唇轻闭，然后先叩臼齿 50 下，次叩门牙 50 下，再错牙叩犬齿部位 50 下。每日早晚各做一次，也可增加叩齿次数。此法简便易学，但要真正见效，贵在坚持。

其三、早晚刷牙。刷牙是清洁口腔、保护牙齿的最好方法。从卫生角度看，早上饭前刷牙更为重要，但晚上（临睡前）刷牙也十分必要，因为睡眠时唾液分泌量减少，口腔自洁作用差，易于微生物的孳生，而临睡前刷牙则可以减少、防止这一现象发生。刷牙能清除口腔中的污垢，齿中食物残渣和部分牙面菌斑，并可部分防止龈上牙石的产生，又起到按摩齿龈的作用，促进血液循环，增强其抗御病邪的能力。

要想取得刷牙的效果，方法要正确。刷牙时应顺着牙缝方向竖刷，而且里里外外刷净。千万不要横刷；横刷不仅不易除去牙间污物，而且易将牙周组织损伤。刷牙的力量也要适度。如果摩擦力过大，可导致牙龈萎缩，牙根外露，牙颈部楔状缺损等疾病。尤其是老年人，最好用柔软的鬃毛牙刷和适宜的牙膏。随着科技的发展，出现了具有特殊功能的牙刷，如水牙牙刷、音乐牙刷、电子牙刷，三束毛三方面新型牙刷等。

其四、搓唇按摩。将口唇闭合，用右手四指并拢，轻轻在口唇外揉搓，直到局部发红为止。这样可促进口腔和牙龈的血液循环，增加口腔和牙齿的抵抗力，防止口腔、牙齿疾病的产生。

其五、正确咀嚼。食物进口以后，要充分咀嚼，使唾液充分

分泌，做到细嚼慢咽。要想真正做到这一点，必须掌握正确的咀嚼方法。咀嚼时应该同时运用双侧的牙齿或交替运用。如单用一侧，那另一侧就会发生组织的废用性萎缩，而引起龋齿和牙周病；经常咀嚼的一侧因负担过重，易造成牙本质过敏或牙髓炎。有单侧牙齿咀嚼习惯的人，往往能导致面容不端正，影响容貌。

其六、纠正恶习。有的人习惯于饭后用牙签或火柴棍等物剔牙，这样不好，极易损伤齿龈组织，常常引起出血，造成细菌感染、溃烂等。最好的方法是先用温水漱口，然后用牙刷刷出。另外，儿童应从小养成不吮手指、不咬铅笔的良好习惯。

其七、合理营养。口腔、牙齿患病与营养也有一定的关系。维生素 A、D、C、B 族，钙、磷、蛋白质等，是牙齿发育、保健不可缺少的营养成分。因此，应适当多吃一些含维生素 C 比较丰富的新鲜蔬菜、水果等，动物的肝、肾、蛋黄及牛奶中含有较丰富的维生素 A、D 等，需适当食用。婴幼儿童在牙齿发育期，妇女在妊娠期或哺乳期，均应特别注意适当补充这些食品，预防牙釉质的发育不全。

其八、预防保健。妊娠期、哺乳期的妇女，婴幼儿童，不要大量或长期服用抗菌素类药物。(包括四环素、土霉素、金霉素、强力霉素等)，否则，易使乳牙发黄，乃至造成永久性黄牙，或引起牙釉质不全，也易在以后产生龋齿。

儿童牙颌畸形应予及时矫正，以 13～15 岁为最佳矫正期。口腔、牙齿患病应及时治疗。在大、小便时，咬紧牙关，也是固齿、健齿的一种好方法。

其九、药物保健。一些药物可用于固齿、健齿。如清宫流传下来的秘方中就有一固齿秘方：生大黄、熟大黄、生石膏、熟石膏、骨碎补、杜仲、青盐、食盐各 30 克，明矾、枯矾、当归各 15 克，研成细末，做牙粉使用。每日清晨用此药粉刷牙齿和牙根，只要常年坚持，即使到古稀之年，牙齿也不易脱落，且无牙痛之患。

对于胃热引起的牙痛诸症，尤为适用。

2. 咽唾养生

唾为津液所化，又称津液或唾液，俗称口水。历代养生家都十分重视唾液的作用，并誉之为“琼浆”、“玉泉”、“金津玉液”、“甘露”、“华池之水”。古人造“活”字，由“舌”和“水”组成，表示人以舌旁有水方能活，又表示舌中水能活人。所谓舌旁之水，即指唾液而言。

（1）唾液的作用。中医学认为，“五脏化五液，心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾，是为五液。”（《素问·宣明五气篇》）唾液由脾胃所主。中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本，而人的健康长寿与脾肾功能的盛衰密切相关。所以唾液在五液中具有特殊意义。《红炉点雪》指出：津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。”可见，唾液可使五脏受益，强身健体。正是在这一理论的指导下，在临床上，常根据口腔唾液盛衰判断患者的体质强弱和疾病的性质，从而确定治疗原则。在急、热性病中，中医对唾液尤为重视。例如，一部《伤寒论》的治疗原则可概括为“保胃气，存津液”六字。温热病要“刻刻顾护津液”，认为“存得一分阴津，便有一分生命。”因此，古人强调中的唾液不能随便丢失。陶弘景在其《养性延命录》中指出：“勿咳唾，失肥液。”肥液即唾液，因其有营养强壮人的作用，故称“肥液”。“远唾损气，多唾损神”。（《魏志》）提示人们要珍惜唾液。古人还认为，口中唾液有清浊之分，清者为精气，宜咽；浊者为糟粕，宜吐。“浊唾而吐，清津则咽。”（宋·蒲虔贯：《保生要录·调肢体门》）这话说得是很对的。

人体有三对唾液腺：腮腺、颌下腺和舌下腺。这些腺体正常成人每日约分泌 1.0～1.5 毫升唾液。现代生理学研究证明，唾液中 99.27％是水，0.73％是固体物质以及钙、钠、钾、氯、氨、硫、硫氰盐等，还有二氧化碳、氧、氮等少量气体。

唾液的具体作用主要有：

其一、帮助消化。人对食物的消化过程始自口腔。食物进入口腔后，牙齿把它们嚼碎，与唾液混合，形成食糜，使其便于唾咽。唾液中含有淀粉酶，能使食物中的淀粉分解为麦芽糖，再进一步分解为葡萄糖，唾液不仅帮助消化，还有中和胃酸、修补胃粘膜的作用。

其二、保护作用。唾液有洁口护齿作用。它能杀灭产生齿垢的细菌，还能溶解对牙齿有害的醋，对牙齿起洗涤作用。

其三、解毒作用。“细嚼烂咽，益寿延年”。现代研究证实，每一口饭细嚼30秒，能使唾液与食物充分溶合，通过口腔的化学变化，能使致癌物质毒性失灵。这种功能被誉为“天然的防癌剂。”换言之，细嚼烂咽有益于防癌健身。

其四、抗衰老作用。“白玉齿边有玉泉，涓涓育我渡长年。”《保生要录·调肢体门》指出，漱津咽唾，可以“润五脏，悦肌肤，令人长寿不老”。《延寿书》也指出：“盖口中津液是金浆玉醴，能终日不唾，常含而咽之，令人精气常留，面目有光。”著名养生家皇泉隆在介绍养生之道时说：“臣闻道人蒯京年已一百七十八岁，面甚丁壮。言人当朝朝食玉泉、琢齿，使人丁壮有颜色。”可见，漱津咽唾的确可使人保持健康、延长寿命。现代研究发现，唾液中还含有分泌型免疫球蛋白、氨基酸、多种酶、多种维生素、唾液腺激素等物质。这些化学物质含有不同作用，直接参与机体的多种代谢和发育生长过程，增强免疫机能，能预防疾病。唾液腺激素还具有抗衰老作用。它能促进细胞生长和分裂，加速细胞内脱氧核糖核酸、核糖核酸和蛋白质的完成，特别是促进眼睛、牙齿、肌肉和关节等间叶组织的发育。所以，经常保持唾液分泌旺盛，就能延缓人体肌能衰退。历代运用咽唾养生法而获长寿的人不胜枚举。

其五、防病治病。早在两千多年前，古人就懂得用咽津法祛

病强身、防病治病。《素问·遗篇刺法论》指出："肾有久病者，可以在寅明面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽具甚硬物。如此七遍，饵舌下津无数。"意思是说，肾虚的病人，可在黎明到来之前，面向南方，宁神定志，在吸一口气之后即屏住呼吸，伸直头颈，把吸入的气吞下去，就象咽块很硬的食物。这样七遍，同时把舌下分泌的唾液咽下去。这样坚持下去便可达到祛病延年之目的。咽唾还可治疗阴虚火旺的失眠头晕等症。如《友渔斋医话》云："夜间设遇心火上炎，卧不能寐，漱津满口，作三次咽，如是数行。所谓华池之水，能降浮火。"尤其是老年人，津液不足，常出现口干舌燥，皮肤干枯，面部失去润泽，运用咽唾养生法，可以达到补虚劳，令人强壮之效果。

其六、促使伤口愈合。一些家畜，如狗、猫受伤之后，用舌头舔伤口，既可止血，又可使伤口较快地愈合。因唾液中含有能使血液凝固起来的化学成分。现代科学证实，哺乳动物的唾液中都有一种"表皮生长因子"，该因子能促使受伤处细胞增加，并以某种方式促进伤口周围毛细血管的形成，加速伤口愈合。另外，唾液中的碱性物质和粘液蛋白，能部分中和胃酸并使之发生沉淀，而附着于胃粘膜上，形成一个保护层，从而增加胃粘膜的抗酸功能，对溃疡病的防治有积极的意义。

（2）漱津咽唾方法。《保生要录·调肢体门》说："常以舌抵上腭，聚清津而咽之。"《养性延命录》引《元阳经》说："常以鼻纳气，含而漱满，舌料唇齿咽之，一日一夜千咽甚佳。"古人多提倡勤漱多咽，可根据个人的具体情况而定。咽唾的方法大致可分为两种：咽唾常配合叩齿进行，具体做法，至叩齿之后，用舌头搅动口齿，一般是围绕牙齿，先左后右，先外后内，先上后下，依次轻轻搅动30次，用力要柔和自然，然后舌抵上腭部以聚津液，待唾液增多时再鼓腮含漱10余次，最后分三口徐徐咽下，并以意念送到脐下丹田处为佳。这就是古人所说的"赤龙搅天池"。这种

方法行立坐卧，不拘形式，清晨、午休、睡前、午夜或其他任何空闲时间都可以做。开始时津液可能较少，但只要长期坚持，节欲养精，唾液会逐渐增多。另外一种方法是在做气功时，配合咽唾养生法，端坐，排除杂念，舌抵上腭，牙关紧闭，调息入静之后，唾液源源而来。待到唾液满口时，低头缓缓咽下，并以意念送到丹田。

嗽津咽唾养生法，简便易行，长期坚持，会收到“炼津化静，炼精化气，炼气化神”的效果。可使人精神常留，气足神旺，容貌不枯，耳聪目明，从而达到老而不衰，延年益寿的目的。正如有人总结的：

津液频生在舌端，寻常咽下在丹田；
于中畅美无凝滞，百日功灵可驻颜。

3. 手足保健

手足是人体重要的外部器官，机体生命力的强盛与衰弱，在很大程度上取决于手足功能的强盛与否。一般而言，手脚灵活，说明四肢发达，则人体生命力旺盛；手脚羸弱，行动迟缓，说明人体机能状态衰弱或衰老。因此，古代养生家都很重视手足保健。

(1) 手的卫生保健。手是人体直接接触外界最多的器官。生活、工作、娱乐等等，几乎每做一件事都离不开手。因此，手被污染、沾染病菌、脏物的机会最多。据考查，经常寄居在手上和指甲缝里的病原体有痢疾、肠炎、肝炎、伤寒菌和蛔虫卵等30多种。每只手上约带有细菌4～40万；一克指甲污垢内藏有38亿个细菌，其中还夹杂着不少寄生虫卵。所以，如不注意手的卫生，就可能引起多种疾病。事实上，手是“病从口入”的重要桥梁、环节。所以，保证手的卫生，对健康、养生十分重要。

其一、手要常洗。洗手既可清洁，又可促进血液循环，因而能预防疾病。自古以来，人们对此就非常重视。《老老恒言·盥洗》说：“冬月手冷，洗以热水，暖可移时，颇胜烘火。”《记·玉

藻》曰："'日五盥'盖谓洗手不嫌频数耳。"在此，古人提出日五洗，甚至多多益善的观点，其精神实质就是保持双手的清洁卫生。俗话说："饭前便后洗洗手，细菌病毒难入口。"就是这个道理。经研究发现，洗手不仅可以冲掉许多细菌，而且干净的皮肤本身还能分泌出一种溶解病菌的物质。有人做过试验，把一滴细菌液滴在干净的手上，20分钟后细菌被杀灭80～85%；如果滴在脏手上，在同一时间内只有不到5%的细菌被杀灭。

洗手最好用热水和肥皂，不但可以去污垢油泥，而且肥皂还能杀菌。用肥皂比不用肥皂杀菌效果大8～10倍。若有条件用温自来水冲洗手更好，实验证明冲洗后，可除掉细菌95%以上。洗手之后应该用干净毛巾擦，不可用脏毛巾，否则，又重新污染。古人认为夏天不可用过凉之水洗手，以免损伤筋骨。如《老老恒言·盥洗》说："夏日井水阴寒，洗手亦可恐手战，寒透骨也。"这可以说是经验之谈，亦值得予以重视。冬月洗手，更应注意保暖，不可触凉过久，以免引起冻疮。除此之外，不可用汽油清洗手上的油垢，因汽油对油脂有侵蚀作用，久之还会将皮肤表层细胞中的脂肪分离出来，使手变得粗糙，甚至引发一些皮肤病。

其二、勤剪指甲。指甲常剪可除掉细菌，因为指甲长了最易藏污纳垢，夹带细菌和虫卵。经考证，每克指甲污垢中除可藏38亿个细菌外，还夹杂着寄生虫卵。另外，常剪指甲还有利于筋膜功能的加强。《养生书》说："甲为筋之余，甲不数截筋不替。"爪甲乃筋膜之延续，故称"爪为筋之余"。"肝藏血"，"其华在爪"，经常修剪指甲，可加强新陈代谢，促使筋气更新，有利于指甲的荣泽，筋膜的加强。

(2) 脚的卫生保健。人脚由26块骨头，33个关节，20条肌肉和100多条韧带组成，十分协调地承受着身体的全部重量，与身体健康有着密切的关系。

脚与人的健康关系密切。因为脚病不仅涉及到人体局部的健

康，而且还关系到整个人体的健康。常言道："人老脚先老。"步态稳健，行走如飞，往往是健康长寿的标志。人体生理各个器官系统在脚掌都有相应的部位。所以人们常把炼"脚劲"和保护脚做为健康长寿的有效方法。

其一、脚宜勤泡洗。《琐碎录·杂说》指出："足是人之底，一夜一次洗。"我国有一首歌谣云："春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。"可见，自古以来人们就把"睡前一盆汤"看作养生保健的有效措施，洗脚可以促进血液循环，使局部血脉畅通，有助于消除疲劳，对心脏、肾脏及睡眠都有好处。同时，还可以防治疾病。具体做法是，每晚临睡前用盆盛温水40℃左右，将脚泡入其中，边洗边摩擦，每次大约20分钟左右。洗后擦干。根据个人具体情况，可用某些中药煎汤洗脚，防病效果更好。实践证明，用甘草、芫花煎汤泡洗双脚，可防治冻疮；用茄子枝叶熬水洗脚，可控制冻疮发展；用鸡毛熬水泡脚可治顽固性膝踝关节麻木痉挛；用白果树叶熬水洗脚，可防治小儿腹泻；经常用芹菜叶煎汤泡脚，对冠心病和高血压患者有益处。

其二、脚心宜常按摩。所谓搓脚心，主要是搓涌泉穴。《修龄要旨·却病八则》指出："平坐，以一手握脚指，以一手擦足心赤肉，不计数目，以热为度……此名涌泉穴，能除湿气，固真气。"具体做法是：临睡前先泡洗双脚，然后用一手握脚趾，另一手则摩擦足底涌泉穴约50～100次，以热为度，热时稍动脚趾，两脚轮流摩擦。这种方法具有固真气、暖肾心、滋肾水、降虚火、交通心肾、镇静安神、疏肝明目的作用，可以防治高血压、眩晕、耳鸣、失眠、咽痛、足部痿弱酸痛、麻木浮肿及下肢挛急疼痛等。其实，除按摩脚心之外，对脚的各个部位按摩均有益于防病、治病。脚上布着全身各部位脏器的反射点，选择相对应的反射点按摩，对治疗很有作用。当前，"足踏健身垫子"、"脚掌按摩机"等相继问

世，受到广大民众欢迎。现代研究认为，刺激脚掌能使末梢神经敏感度增强，使植物神经和内分泌系统得到调节，其结果不仅脚腿，连头脑都会感到轻快。

其三、足宜保暖。“寒从足起”，是流传已久的谚语。《老老恒言·袜》指出：“《内经》曰：‘阴脉集于足下，而聚于是心’。谓经脉之行，三阴皆起于足，故两足四时宜暖。”足下为阴经所聚，阴气常胜，因此在冬春要特别注意保暖。现代医学研究认为，脚掌远离心脏，血液供应少，表面脂肪薄，保温力差，而且与上呼吸道，尤其是鼻粘膜有着密切的神经联系。所以，脚部受寒，可以反射性引起上呼吸道局部温度下降和抵抗力减弱。有人做过这样一个实验：将双足放在4℃的冷水中，三分钟后就会出现流涕和喷嚏。在日常生活中，有的人只注意上身保温，而忽视脚腿保暖，常易患伤风感冒，就是这个道理。因此，耐寒力差的人或老年人，冬春更要注意足部的保暖。除了温水洗脚和摩擦脚掌外，冬天寒冷时，一定要穿温暖舒适的鞋袜。从养生保健角度讲，鞋底应稍宽些，鞋头要圆，鞋根不宜过高。为了保护脚，腿也要穿得暖和。现在一些年轻人，为了追求苗条而在冬季不穿棉衣、棉鞋、甚至不穿厚毛衣，成天冻得腿脚冰凉。这对养生保健极其有害。

4. 二便与养生

大、小便是人体新陈代谢，排除代谢废物的主要形式。二便正常与否，直接影响到人体健康。所以，养成良好的二便卫生习惯，是保证健康长寿不可缺少的重要环节。

(1) 大便与养生。一般地说，人们比较重视食物“入口”即口腔的卫生，都希望自己有一副洁白、整齐的牙齿给人以美的感觉，而不大注意食物经过消化、吸收所剩的废物的出口即肛门的卫生。常言说：“十男九痔”，此外，肛裂、肛门脓肿、肛瘘、肛门搔痒等病也很常见。这些病的病因虽然多种，但不讲卫生则是一大病因。肛门之患不仅给人以痛苦，而且直接影响健康、养生。

在正常情况下，人们每天的饮食经过消化吸收之后，食物的残渣通过大便排除体外，从而维持了人体的正常新陈代谢。但如果便秘（一般认为两天以上不解大便就是便秘）或大便失调，则会引起各种疾病。所以古代养生家对大便的畅通与否都极为重视。汉代王充说："欲得长生，肠中长清；欲得不死，肠中无滓。"（《论衡》）《吕氏春秋·达郁篇》指出："用其新，弃其陈……精气日新，邪气尽去，及其天年。"说明古人早已认识到大便畅通，及时排除浊物才能"尽其天年"，获得健康、长寿。金元名医朱丹溪将及时排便比作"倒仓"，即清理仓库、保持清洁："五味入口，即入于胃，留毒不散，积聚既久，致伤冲和，诸病生焉。""肠胃为串，以其无物不有，而谷为最多，故谓之仓，若积谷之室也，倒者，倾也。去积旧而涤濯使之洁净也。"只有及时排出肠浊物，才不会"留毒不散"，以达到祛病益寿之目的。

中医认为，经常大便不畅或便秘，可导致浊气上扰而使人头昏、脑胀、头痛、耳鸣目眩；胃火上炎，可至咽痛口臭、牙龈肿痛；气血郁滞，血热偏重则可引起痛疽疮疖；胃肠结滞可致消化不良，腹胀食少；肛门瘀血可致脱肛、痔疮、肛瘘、肛裂，甚至发生肠梗阻、阑尾炎。长期便秘还可诱发胆结石、冠心病、脑血管意外、肠癌等。总之，大便秘结，产生"留毒"，以致胃肠不清，气血逆乱，功能失调，招至早衰，轻则致病，重则丧生。从临床治疗看，高血压、动脉硬化、中风、冠心病、心肌梗塞、"老慢支"、肺气肿等病人，都需要保持大便通畅。尤其是中老年人，维持大便畅通是健康、长寿的重要条件。

现代研究衰老的理论中有一种观点认为，衰老是由于生物体在自身代谢过程中，不断产生有害机体的毒素，逐渐使机体发生慢性中毒而导致的衰老。食物残渣久滞肠道，并由肠道细菌发酵腐败，产生有害气体和毒物，如：吲哚、硫化氢、氮、二氧化碳、甲烷、甲酚、氨等，这些毒物被肠壁吸收，进入血液，可造成人

体自身中毒症状。所以有人主张饮用酸牛奶抑制大肠内腐败菌类的发育，防止早衰。这种自身中毒学说与中医所提倡的通便抗病防老的观点，是一致的。

保持大便通畅要从多方面入手，养成良好的生活习惯。宜主要从以下几个方面注意：

其一、调节饮食。饮食与排便有密切关系。随着人们生活水平的提高，肉蛋类食品、精制品越来越多。这些食品不利于肠道的蠕动，更易造成便秘。在日常生活中，饮食应多样化，主食、副食和补充食品要依据养生原则和个人体质、习惯等，协调配合。多吃含纤维素多的蔬菜、水果有利于排便，因纤维素能刺激大肠肠壁，使肠蠕动加快。要少食辛热、油腻之品。

其二、不忍不努，顺乎自然。饮食、作息都要有规律，养成良好的习惯，定时进餐，定时排便。有便不要忍着不排，孙思邈指出："忍便不出，成气痔"（《千金要方·道林养性》）。《老老恒言·便器》也指出："大便忍愈久，便愈难，便时必至努力，反足伤气。"强忍大便不解，则易损伤人体正气，引起痔疮等病。忍便不好，大便时强努也不好。孙思邈指出"大便不用呼气及强努，令人腰痛目涩，宜任之佳。"大便用力强努，易扰乱大肠的功能，又会导致气血的紊乱。尤其是对患有高血压，动脉硬化等症的老年人来说，努便更无益。由于强努，使腹压升高，血压也随之升高，可诱发中风。另外，因痔静脉充血，还容易形成痔疮等疾患。

其三、保持肛门清洁卫生。便后应用温热水洗涤，并用软手纸或干净毛巾擦净，养成良好的卫生习惯。

其四、按摩通便。具体作法是：在临睡前或起床前按摩。先将两手掌互相摩擦生热，把左手掌放在右手掌背上，右上掌放在上腹心窝处，先由左向右旋转15次；然后再由右向左旋转15次；依上法在肚脐处，左右各旋转按摩15次；然后再在下腹部依上法，左右旋转按摩15次。做完上、中、下腹部按摩之后，再从心窝部

向下推，直至耻骨联合处，可做20次左右。按摩手法要轻，不可过于用力。按摩时需排空小便，要全身肌肉放松，排除杂念。过饥过饱时不宜做通便按摩。按摩时如有肠鸣，热感，表明有效。通过上述按摩可以起到疏畅气血、增强消化排泄功能，加强大小肠的蠕动，促进新陈代谢，防止和消除便秘。

另外，进行“提肛缩肾”的气功锻炼，而且每天做数次，既可锻炼括约肌不生便秘，又可免生痔疮。

其五、药物治疗。便秘之原因错综复杂，尤其以老人为多，约占半数以上。例如气虚便秘，血虚便秘、阳虚便秘、阴虚便秘，郁热便秘、心因性便秘、药物性便秘、肠道肿瘤引起的便秘等。所以，治疗时要对症用药，切不可乱用药。

(2)小便与养生。小便是排除水液代谢后糟粕的主要途径，与肺、肾、膀胱等脏腑的关系极为密切。小便通利与否，直接关系着人体的功能活动。故古人极重视小便卫生。苏东坡在《养生杂记》中指出：“要长生，小便清；要长活，小便洁”。《老老恒言·便器》也说：“小便惟取通利。”保持小便清利、洁净，表明人体水液代谢正常，有益于健康。

要保持小便的清利、健康，须注意以下几个方面：

其一、调摄饮食。“或问通调之道如何？愚谓食少化速，则清浊易分，一也；薄滋味，无粘腻，则渗泄不滞，二也；食久然后饮，胃虚则水不归脾，气达膀胱，三也；且饮必待渴，乘微燥以清化源，则水以济火，下输倍捷，四也。”（《老老恒言·便器》）可见，饮与食要调摄适当，做到少食、素食、食久后饮、饮必待渴等，是保持小便清利的重要方法。

其二、及时排小便。小便不可强忍不解，否则会损伤膀胱和肾之气，引起病变。《千金要方·道林养性》指出：“忍尿不便，膝冷成痹。”《老老恒言·便器》也指出：“欲溺即溺，不可忍。”久忍小便可发生足膝作冷，甚至会成五淋之症，使排尿时淋漓不尽

或尿时疼痛。忍不好，强努也不好。孙思邈指出："小便勿努，令两足膝冷。"（《千金要方·道林养性》）《老老恒言·便器》也说："小便时亦不可努力，愈努力则愈数而少，肾气窒塞，或至癃闭。"古代养生家还认为，饱时肾气充足，男子可以随意站立而解；但饥饿时因体力相对衰减，则应蹲式排尿。《老老恒言·便器》指出："饱则立小便，饥则坐小便。"因为"饱欲其通利，饥欲其收摄也。"古人认为，夜间小便要仰面睁目，不要闭目惺惺，否则易发生昏厥。

现代临床上有一种"排尿性晕厥"病症，即在排尿时由于血管舒张和收缩障碍，造成大脑一时性供血不足而致的突然晕倒症。其发生的原因很多，但与排尿时过度用力，体位的突然改变是有关系的。所以，古人总结出来的小便保健措施和原则，是有道理的。

其三、保持清洁卫生。排尿后女性应用软卫生纸揩净，并每晚洗涤阴部；男性也应每晚洗涤，以保持排尿器官的清洁、卫生。

四、饮食养生

古人云："民以食为天"，"安谷者昌，绝谷者亡。"说明饮食是生命活动的需要，是维持人的生命、保障健康的必要条件。饮食调养不仅可提高机体抗御疾病的能力，保障人体的正常生理功能，而且还可以防止、治疗某些疾病，——"食疗"，自古就受到人们的重视。然而，历史和现实都一再表明，食能养人，亦能伤人。对于饮食的这种双重作用，中国古代养生家早有深刻认识。汉代名医张仲景说："凡饮食滋味，以养于生，食之有妨反能为害……。所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。"他强调了饮食合理调摄的重要性，饮食营养摄入过多或

不足，调摄不合理，都属“不得宜”，久之可造成机体功能失调，导致某些疾患。正如扁鹊所言：“安身之本必资于食，不知食宜者，不足以存生。”这些颇具特色的科学见解，是我国古代医家和养生家以及劳动人民，经过长期的生活实践总结出来的，并形成了独特的饮食养生理论和方法。

（一）食养的作用

明代养生家高濂指出：“饮食，活人之本也。”即饮食是维系人体生命活动的根本条件。人的身体之中，阴阳得以运行，五行得以相生，各个系统、器官得以发挥正常功能，无不由于摄入饮食而获得动力。所以，饮食对于养生的重要意义是显而易见的。具体可归纳为以下几个方面：

1. 营养作用

《素问·经脉别论》有云：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋；食气入胃，浊气归心，淫气于脉。”明确指出了食物进入人体后，滋养脏腑、气血、经脉、四肢、肌肉乃至骨骼、皮毛、九窍等的作用。饮食入胃，通过胃的消化、吸收，脾的运化，然后输布全身，可散布精华于肝，而后浸润滋养于肌肉，可使食气归心，精气浸润于脉，以充营心脏、血脉。做为人体的营养物质，是必须靠饮食而源源不断地予以补充的。由于食物所含的营养成分、味道等各不相同，故不同食物对于脏腑的作用也不尽相同。《素问·至真要大论》指出：“五味入胃，各归所喜。故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。久而增气，物化之常也。”说明五种味道的食物，不仅是人类重要的调味品，可以促进饮食，帮助消化，而且是人体不可缺少的营养物质。故清代屈大均指出：“养生之道，莫先于饮食。”（《翁山文外·饮食须知序》

食物对人体的营养作用，还表现在各种食物对人体脏腑、经络、部位的选择性上，即通常所说的“归经”。不同的饮食，“归经”不同。例如，桂心能安神而归心经；梨可清肺止咳而归肺经；

茶叶可明目清肝而归肝经等等。所以，人们应根据各自的实际需要，而有针对性的选择饮食，才能更好地发挥饮食的营养作用。

2. 滋补作用

《素问·阴阳应相大论》有云："味为形，形归气，气归精，精归化。"说明饮食入胃，除营养形体之外，进而可以滋补真气，再化为精华，以养元神。"天有三宝日、月、星，人有三宝精、气、神。"在中医看来，精有先天之精和后天之精；先天之精也有赖于后天的滋养，而后天之精乃水谷之精微所化生的物质，为人体各种活动的物质基础。气则是水谷之精气与吸入自然界之大气合并而成的，为机体一切生理功能的主要物质基础；神则是指人体一切正常心理、意识活动的概括。总之，精、气、神都离不开饮食的滋补。饮食正常，机体营养充盛，则精、气充足，神自然振奋、健旺。正如《寿亲养老新书》所说："主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者，生民之天，活人之本也。"就是说，饮食是精、气、神的营养基础、能量来源。

3. 预防作用

食物对人体的营养和滋补作用本身就是最重要的预防途径。合理安排饮食可保证机体的足够营养，使五脏功能旺盛，气血充实。恰如《素问·制法论》所说："正气存内，邪不可干。"饮食合理、充足，营养丰富，人体正气旺盛，则适应自然界变化的应变能力，及抵御外邪的力量就强，因而可以及时、有效地避免外邪的侵袭，使身体健壮。

饮食可调整人体的阴阳平衡，即如《素问·阴阳应相大论》所说："精不足者，温之以气；形不足者，补之以味。"根据人体阴阳之盛衰，予以适宜的饮食营养，既可补充营养物质，又可调整阴阳平衡，以防止疾病的发生。如用动物的肝脏预防夜盲症、用海带预防甲状腺肿；用水果和新鲜蔬菜预防坏血病等等，均属此类。

此外，还可以利用某些食物的特异作用来预防疾病。例如：用葱白、生姜、豆豉、芫荽等来预防伤风；用甜茶煎服，或用樱桃密封地下，隔年化汁，取出饮用预防麻疹；用大蒜预防外感和腹泻；用绿豆汤预防中暑；等等。近年来，人们还主张用生山楂、红茶等食品降低血脂，用玉米粉粥预防心血管病，用《广济方》中的薏苡粥预防癌症等。

4. 益寿、抗衰作用

中医认为，饮食通过补益精气、滋肾强身可起益寿延年的作用。肾精生于先天而养于后天；精藏于肾而养于五脏，精气足则肾气充盈，肾气冲则体健神旺。这是益寿、抗衰的关键。因此，进食时选用具有补精益气、滋肾强身作用的食品很要紧，同时，要注意饮食的调配及保养。这样，才能使饮食起到益寿延年的作用。《养老奉亲书》有云："高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食为资气血。"清代养生家曹慈山认为，老人以粥调治颐养，可以长寿。他说："老年有竟日食粥，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿。"他曾编制粥谱百余种，以示人食粥。

很多食物具有防老抗衰作用，如：芝麻、桑椹、枸杞子、龙眼肉、海参、胡桃、蜂蜜、蜂王浆、牛奶、人乳、山药等，其中都含有抗衰物质，因此，酌量久服，可起到防老抗衰的作用。

5. 治疗作用

中医一向认为食、药同源，两者没有截然界限。饮食得当，可以达到祛邪除病的目的，故有"药补不如食补"之说，并将善于用饮食治病的医生称为"良工"。例如宋代《太平圣惠方》中指出："若能用食平疴，适性医疾者，可谓良工。"

饮食之所以可以治疗疾病，是因为其与中药作用基本相同，不但可以营养机体，补益脏腑，而且可以调和阴阳，祛除寒热，增强体质、益寿防老。根据食物的性、味、归经之不同，予以合理调配，即可以收到治疗效果，中医称之为"食疗"。在我国医疗史

上，食疗在防病、治病方面，起了积极的作用，并给世界卫生保健事业以很大影响，已经并正引起越来越多的国家、地区和人们的重视。关于食料的具体内容，将在后面专门论及。

（二）饮食与长寿

通过上述对食养作用的分析，可以看到饮食与人的健康、长寿的关系十分密切。不论营养、滋补作用，还是预防、治疗作用，都直接关系着人的健康和寿命。所以，古人所概括的“饮食之欲，于身尤切”（元·朱震亨：《格致余论·饮食色欲箴序》）（即饮食的欲求，对人尤为紧要）、“养生之道、饮食为先”（屈大均：《饮食须知序》）的高论，是十分确当的。常言道：“人是铁、饭是钢，一顿不吃饿得慌。”人的生命的存在和延续，一天也离不开饮食。因此，“食者生民之天，活人之本”的论断，是符合实际的。

但是，饮食也象其他事物一样，具有两重性。明代养生家胡廷贤指出：“人知饮食所以养生，不知饮食失调亦以害生。”（《寿世保元·饮食》）李时珍也告诫说：“饮食不节，杀人顷刻。”（《本草纲目》）何谓“失调”？何谓“不节”？

“失调”，即失去调配，食物之间的搭配不当、不协调，即常说的“配伍”不当。因为各种食物各有各的作用，这些作用之间存在不同的关系，有的相互加强即“相生”、“互补”，而有的则相互抵消，即“相克”；有的互不干涉，即彼此之间没有什么影响。所以，在饮食搭配时，如不注意它们之间的关系，就会失调，产生副作用，乃至有害的结果。

“不节”，即不加节制，表现有二：一是在量上、程度上不加节制，表现为符合口味的就暴食暴饮；而不合口味的，则少吃或不吃。二是在时间上不加节制，没有规律，或一吃起来，没时没晌，饮食无度；或一饿就是几天几夜。

“不节”无宜，而“乱节”即不根据自身的需求和生理状况而乱加节制，则更有害。尤其是现代，有些人为了“美容，苗条”，

而随心所欲、乃至异想天开地随便节制饮食，其结果必对健康、养生造成很大危害。据报载，不少地方的女青年就是为了“健美”而乱节饮食，结果不但达不到健美的目的，反而丢掉了性命。

所以，孙思邈指出：“饮食之患，过于声色。”他说：“夫万病横生，年命横夭，多由饮食之患。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废于一日。为益既广，为患亦深。且滋味百品，或气势相伐，触其禁忌，更成沉毒，缓者积年而成病，急者灾患而卒至也。”其意思是说，世人万病横生，年命夭促，很多都是由饮食不当而埋下的隐患。在某种意义上可以说，饮食给人们带来的伤害，比声色的伤害还要普遍、严重。因为声色人们可以完全杜绝一年之久，而饮食却不可一日短缺。正由于它对人们的益处非常广，所以如果不注意的话，它的为害也就特别深。加以在各种各样的食品中，有的彼此之间是性味互相冲突的，若是在食物搭配上无意中触犯了禁忌，就更会在机体内沉积下毒素，缓慢的积经多年而成病，迅速的灾祸马上就会临头。

元代养生家李鹏飞也强调说：“人元之寿，饮食有度者得之”。他说：“《黄帝内经》曰：阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味。扁鹊曰：安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生。《乡党》一篇且载圣人饮食之节为甚详，后人奔走于名利，而饥饱失宜；沉酣于富贵，而肥甘之是务。不顾四时，不和五味，而疾生焉。戒乎此，则人元之寿可得矣。”（《人元之寿饮食有度者得之》）

正因如此，中医学历来重视饮食调理，主张因人而宜，食味可口，注重调配、节制，尤其是年迈体弱者，更要注意这样做。孙思邈指出：“精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力。精顺五气以灵，形受五气以形，若食气相反则伤精，食味不调则伤形……”说明饮食只有调理得当才有益于健康长寿；如调理不当，自然要损体折寿。历来的医家，都把饮食调理当做疗疾的重

要组成部分。

古代养生家针对不懂养生的人只知道营养丰富，滋味鲜美的食物能使人体胖健，而不懂得营养过于丰富则对身体有害的道理，提出了“外养”和“内养”之说。《寿世保元》指出：“善养生者养内，不善养生者养外。养内者，以恬脏腑，调顺血脉，使一身之流行冲和，百病不作。养外者咨口腹之欲，极滋味之美，穷饮食之乐，虽机肌充腴，容色悦泽，而酷烈之气内蚀脏腑，精神虚矣，安能饱合太和，以臻遐龄？”

这一区分“内”、“外”的理论是很有道理的。人们在饮食上，应着重于“养内”，即着重养护脏腑气血等，这是养“本”；在这个前提下再“养外”，即在脏腑气血健康、充盈的前提下再追求外表的美，这才是真正的健美。而切不可只顾“养外”，即贪图外表之“美”，而不顾“养内”。这是舍本逐末之法。只要留心一下现实，这种舍本逐末的做法真是太多了！吾人当慎之、戒之！

（三）饮食调理原则

自古至今，中国的医家和养生家们，探索、总结出了一套丰富的饮食养生之道。它不仅在我国正在被继承和发展，而且已经并正在引起世界各国、各地区医家、养生家和人民的重视。它所总结出来的饮食调理原则主要有：

1. 合理调配

饮食的种类多多样，所含营养成份各不相同，只有做到使各种食物合理搭配，才能使食物发挥更高的营养价值，以满足人的生命活动的需要。因此，全面的饮食，充足的营养，乃是保证人体生长发育和健康长寿的必要条件。祖国医学对此早有论述。我国周代在君王府已设管饮食营养的食师，主管君王府的饮食调配。根据食物五味不同（即营养成份含量的不同），一年四季气候的变化，机体的需要而调配饮食。《周礼·天官冢宰》记载：“食师掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之剂。……凡和，春

多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸。”就是说，食师掌管调配君王的六种饭食，六种饮料，六种肉食，百多种美味食品，百多种精制酱菜和八种特别配制的珍贵食物。大凡调味，春季多吃点酸性食物，夏季多吃味苦一点的食物，秋季多吃点辛辣的食物，冬季多吃点带咸味的食物，以适合机体营养的需要。这种以五谷杂粮、多种蔬菜、五味食品为主的饮食习惯，在我国黄河流域，一年四季分明的地区一直保留至今。

《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”《素问·五常政大论》也说：“谷、肉、果、菜、食养尽之。”全面概述为粮食、肉类、蔬菜、果品等，是饮食的主要组成内容，其中以谷类为主要食品，肉类为副食品，用蔬菜来充实，以水果为辅助。人们必须根据需要，兼而取之。只有主食与副食全面合理搭配，营养才能全面合理，有益健康。

从现代科学研究来看，谷类食品含有糖类和一定数量的蛋白质；肉类食品含有蛋白质和脂肪；蔬菜、水果中含有丰富的维生素和矿物质。这些食物的合理搭配无疑十分重要，因为它们都是人体不可缺少的营养物质。

要是忽视或不大注意食品的合理搭配，就会影响人体对所需营养物质的摄取，从而导致营养不良，发育障碍，抵抗力低下，直至产生疾病。或者造成营养过盛，导致肥胖病等。例如，有的地区的食物中缺乏某种营养，或一些特殊的饮食习惯；某些人的偏食等，都会影响人体的健康，引起机体阴阳、气血失调，从而发病。过多地食用油腻厚味，即会导致气血壅滞，发生疮疡肿毒，或痔疮下血。即所谓“膏粱之变，足生大疔。”长期不吃蔬菜、水果，会发生维生素缺乏，易发生口腔溃疡及皮肤病。所以清代医家程国彭在《医学心悟》中说：“过食肥甘则病生，过嗜酵酿则饮积；瓜果乳酥，湿以内生，发如肿满泻利，五味偏淡，久而增生，皆

令夭殃，可不慎哉！”实践证明，营养不足，或营养过盛均会对人体健康带来危害。为了避免这一点，就必须合理搭配饮食。

在实际生活中，根据自己的体质状况来调配饮食，是很有益的。如儿童和少年，应多吃豆类、肉、蛋及蔬菜，以保证身体生长、发育所需要蛋白质、维生素和矿物质的供给；中老年人，尤其已“发福”的人，应控制荤食，多增加乳食、蛋、鱼和蔬菜、水果，以降低血脂，防止高血压等。患有便秘之症的人应多吃含纤维素多的食物和蔬菜。患有肺结核病的人应多吃新鲜蔬菜。患有糖尿病的人应注意勿食用含糖份多的食物、果品。如此等等。

食物调配，俗称“配伍”，是门科学。在现代科学已验明各种食物所含营养成份的条件下，结合自身的需要，对所用食物进行科学的配伍，已经是不成问题的了。关键的是要充分认识它的重要性和必要性。如果人类能按照自身需要的营养而调配食物，那末不仅有益于人类的保健、养生，而且能充分发挥不同食物的作用，避免浪费。

2. 五味调和

食物有酸、甜、苦、辛、咸五种味道，对人体的作用各不相同。中医认为，五味营养五脏，即酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。五味不仅是调味品以促进食欲，帮助消化，更重要的是机体不可缺少的营养物质。五味调和，有利于健康；五味过偏，则会引起疾病的发生。故中医学十分重视五味的调和。《素问·生气通天论》说：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”说明五味调和得当对人体的益处。中医是反对五味偏嗜的。人体的营养虽然来源于饮食五味，但五味过偏，又易使人体受伤。《素问·生气通天论》云：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，肌短而心气抑；味过于甘，心气喘满、色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡、胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精

神乃殃。”《素问·五脏生成论》也说：“是故多食咸，则脉凝气而色变；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。”这就是告诫人们，饮食要注意调和适宜，切忌偏亢，否则会伤及五脏，于健康不利，诱发多种疾病。即使在身健无病之时，也应注意五味调和。

3. 烹调有方

烹调方法，在饮食调配、五味调和中占有重要地位。合理的烹调，可以消毒灭菌，促进营养成分分解；可以去腥解腻，增减滋味，提高食品质量，保护营养物质，以减少其丢失，同时，可使食品色、香、味俱佳，不仅增加食欲，而且有益健康。中医从养生学和营养学角度主张，在食物制作过程中，要注意保护营养成分和根据季节、年龄层次、体质状况等的不同来调和阴阳、寒热、五味等。

食物可按“五味”来分类，归纳为酸、苦、甘、辛、咸五种。五味有阴阳两种属性，其中辛、甘属阳，酸、苦、咸属阴。论其功能，辛能发汗通阳祛邪；甘能健脾补益；酸能收敛益阴；苦能清热泻火健胃；咸能软坚散结通便等。五味分别对人体产生不同的影响。因此，在制作和食用阴阳两种不同性质的食品时，必须注意阴阳相调，既不过于阴凝腻滞，又不过于辛热燥烈。例如，在寒凉养阴的食物中加胡椒，花椒，小茴香，八角，肉桂，生姜，大葱等辛燥之调味品，就可以达到调和或克制其性寒滋腻之偏；在辛燥助阳的食物中，加上青菜，竹笋、芦笋、鲜果汁，以及各种瓜类甘润之品，则能中和或缓柔其辛燥之偏。

饮食五味既有阴阳属性不同，又有寒热之分。寒属阴，热属阳。一般而言，辛甘食品多具热性；酸苦食品多具寒性；咸味食品也以寒凉居多。根据中医“寒则热之”、“热则寒之”的原则，素体偏寒之人（即阳虚之人），烹调食物时宜多用生姜、胡椒、大葱、

大蒜等调味品；素体偏热之人（即阴虚内热之人），则应少用或不用辛燥调味品，烹调宜清淡，如青菜、羹汤、水果、瓜类等。

食物的五味，还有互相制约和生化作用，分别称为“五味相胜”和“五味相生”。将这一理论运用到烹调方法中，不但可使食品味道鲜美，而且能缓和各种不同食品性味的过偏，有利于保健和养生。如根据“酸胜辛”的原理，凡烹调辛辣食品时，加入酸味的食品或调料，辛辣就会减轻，且能收到敛其辛燥的作用。比如，炒辣椒时加入少量食醋，则可起到这种作用。又如根据“酸甘化阴”的原理，在酸味食品中加入适量的甜味食品或调料，使其具有止渴生津，滋阴退虚热的功效，更具有营养价值。比如，夏季天气炎热，出汗多，丢失阴液过多，便会出现头晕乏力，食欲减退，甚者五心烦热，小便赤黄等，喝些酸梅汤或吃些白糖拌西红柿等，就能达到“酸甘化阴”的效果。我国南方有些人爱吃炒苦瓜，在北方人们爱吃苦菜蘸面酱，以增进食欲，就是利用苦味健胃、清热的道理。根据“辛能通阳”、“辛甘化阳”的原理，老年人素体阳虚者或脾胃虚弱（患慢性胃肠病的）者，适当吃些辛辣食品或甘辛相配食品，可起到温阳补气的效果。如胡椒汤，红糖生姜汤、羊肉汤，或适量饮些酒等，均能起到温中强身、通阳补气之效。

当然，在烹调时，应注意五味适宜，不可过偏；因为五味过偏有损健康。正如《吕氏春秋》所云：“大甘，大酸，大苦，大辛，大咸五者充形，则生害矣。”另外，在烹调时，还要讲究技巧，例如合理地使用食盐、醋、味精、酒、糖等，科学地掌握火候等。

4. 饮食有节

饮食要有节制，其意有二：一是说饮食要定量；二是说饮食要定时。

(1) 定量。饮食要饥、饱适中。孙思邈指出：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饮食过多，则结积聚；

渴饮过多，则成痰癖。”（《千金要方》）这就是说，饮食要饥饱适中，否则易伤肠胃。人体对饮食的消化、吸收、输布、存贮，主要靠脾胃的功能。若饮食过量，在短时间内突然进食大量食物，势必加重胃肠负担，食物停滞于肠胃，不能及时消化，即影响营养的吸收和输布，脾胃功能受损，则产生积聚而发病。所以，《素问·痹论》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”假如进食过少，则营养不良，以致气血生化之源缺乏，结果难以满足人体生命活动所需要的足够的营养，必然导致疾病的发生。这在当今那些为了“健美”而拼命节食，结果弄得面黄肌肉、浑身是病，乃至把命丢掉的人身上，已经看得很清楚了。

所以，饮食过饱或过饿均对健康无益，进食宜饥饱适度。《管子·内业》指出：“凡食之道，大充，形伤而不臧（按：即善）；大摄，骨枯而血沍（按：即凝结）；充摄之间，此谓和成。”其意思是说，关于饮食的道理：吃得太饱，肠胃就受伤害而身体不会良好；吃得太少，就会骨骼干枯而血液停滞；吃得多少得中，这才可以说是和畅而有所成就。

何谓饥饱过度？就是每个人在饮食上，要“量腹”而行。正如清代曹慈山所说：“‘量腹’二字最妙，或少或多，非他人所知，须自己审量，‘节’者今日如此，明日亦如此。宁少勿多，……凡食总宜少为有益，脾易磨运，易化精液，否则极易之物，多食反而受伤，故曰少食以安脾也。”

“宁少勿多”，是自古至今人们总结出来的养生要诀。就是说，在一定量的范围内，宁要吃得少些，而不要吃得多；少到什么程度，一般认为有七、八成饱即可。也就象孙思邈所说的“常欲令如饱中饥，饥中饱耳。”即饥中有饱，饱中有饥，经常处于半饥半饱状态为最佳。《养生延命录·食诫篇》也指出：“食不欲过饱，……饮不欲过多。善养生者，先饥乃食，先渴而饮，恐觉饥乃食，食必多，盛渴乃饮，饮必过，……饥不得饱食，饱食成癖病。”

有关饮食有节、定量且宁少勿多的重要性，不仅见于我国历代医学和养生著作中，而且常见于谚语和俗语之中，如“若要身体好，吃饭不过饱”，“少吃香，多吃伤”，“晚饭减一口，活到九十九”，“饥不暴食，渴不狂饮，”“每餐八成饱，保君身体好”；等等。都是有关饮食养生的经验之谈。

（2）定时。关于饮食的摄入要有一定时间的问题，早在《尚书》一书中就有记载，其中有云：“食哉惟时。”按照固定的时间，有规律地进食，可以保证消化、吸收功能有节奏地进行活动，脾胃则可协调配合，有张有弛。这样食物则可在体内有条不紊地被消化、吸收，并输布全身。如果不分时间，随意进食，零食不离口，就会使肠胃长时间工作，得不到休息，以致打乱肠胃消化的正常规律，使消化能力减弱、失调，从而影响食欲，损害健康。我国传统的进食法是一日三餐，若能经常按时进食，养成好习惯，则消化功能健旺，于身体是大有好处的。

由于每个人所处的具体环境、条件之不同，体质状况、生活习惯的不同，所以在饮食的时间上也会有所区别。所谓“定时”，不是说所有的人都一定按同样的时间间隔进食，而是说，每个人都应有适于自身健康要求的进食时间，并且养成习惯，使之规律化，而不要随意进食，随便打乱自己的进食习惯或规律。宋代夏元鼎指出：“人之有生，四大假合，肢节百骸，精神血气，非食淡不能充养。苟失其时，非徒无益，而反害之。”（《阴符经讲义·颐真》）

当然，当人们一旦因所处的环境、条件等的改变而不得不打破平素的饮食时间规律时，也要相机而行，即当饥而食，当渴而饮；而切勿当饱而食，当饥不食；不渴而饮，当渴不饮。正如清代养生家张英所指的：“人所最重者，食也。食所最重者，时也。山梁雌雉子曰：食哉，时哉，固有珍膳当前，而困于酒食者，失其时也；有葵藿而欣然一饱者，得其时也。樊笼之鸟，饲以稻粱，

而羽毛铩敝；山溪之鸟，五步一饮，十步一啄，而飞鸣自得者，时与不时之异也。当饱而食，曰非时；当饥而不食，曰非时；食当其可，谓之时。噫，难为名利中人言哉。

颂曰：

晨起腹虚，载游樊圃。
容与花间，香生肺腑。
思食而食，奚羡毕胝！”

（《文瑞集·饭有十二合说》）

其中心意思就是说，已经吃饱了，就不要再吃；已经饿了，就不要不吃；否则，都是“非时”。总之，想进食的时候就进食，这就叫“食当其时”。

宋代刘词说：“似饥即食，欲饱即休”。（《混俗颐生录》）就是说，当感到饥饿时就进食；当感到快饱时，就不要再吃了。这种时间上的节制当然包含着食量上的节制。可见，定量与定时是分不开的。

中医养生学说还提醒人们，“太饥勿饱”，即太饥饿之时，不宜吃得太饱；“太饱勿饥”，即平时吃得很饱，不要忍受“太饥”。例如，清代养生家李渔指出：“欲调饮食，先匀饥饱。大约饥至七分而得食，斯为酌中之度。先时则早，过候则迟。然七分之饥，亦当予以七分之饱，如田畴之水，务与禾苗相称，所需几何，则灌注几何，太多反能伤稼，此平时养生之火候也。有时迫于繁冗，饥过七分而不得食，遂至九分十分者，是谓太饥。其为食也，宁失之少，勿犯于多。多则饥饱相搏而脾气受伤，数月之调和，不敌一朝之紊乱矣。”（《笠翁一家言全集·闲情偶集》）

这里旨在告诫，当饿得很厉害之时，千万不要吃得太饱，否则会伤及脾气。一次吃得过饱导致的紊乱，会把数月的调和之功毁于一旦。

李渔不但告诫“太饱勿饥”，而且告诫“太饥勿饱”。他说：

“饥饱之度，不得过于七分是矣。然又岂无饕餮太甚，其腹果然之时？是则失之太饱。其调饥之法，亦复如前，宁丰勿啬。若谓逾时不久，积食难消，以鹰之法处之，故使饥肠欲绝，则似大熟之后，忽遇奇荒，贫民之饥可耐也，富民之饥不可耐也，疾病之生，多由于此。从来善养生者，必不以身为戏。”

这里旨在告诫，平时尽吃饱饭的人，千万不要饿得太厉害；当饥饿之时，宁可多吃一点。否则，也无益于健康。

由上不难看出，“太饱勿饥”、“太饥勿饱”的饮食养生理论，体现了辩证的观点，是符合人的生理变化的客观规律的。

5. 饮食有方

饮食养生的学问很多，饮食有方就是其中之一。饮食有方，就是指饮食要讲究科学的方式、方法。它主要包括因时而异，寒热、熟软适宜，食时所宜与饭后保养。

(1) 因时而异。饮食要随着时间、季节的变化而相应地变化。古代养生家和医家根据一日之中人的机体阴阳盛衰的变化，活动量的大小，对一日三餐量的多少，质的优劣，提出了具体要求。如《饮膳正要》说：“晚餐不可多食……饱食即卧，乃生百病，不消成积聚。”由于晚饭后活动量小，不久便就寝，如进食过饱，胃肠不能及时排空，食物积聚不散，久之必导致消化不良。因此，人们早就总结出“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”，可谓经验之谈。一年四季有春、夏、秋、冬之别，气候也有温、热、凉、寒的变化，因此，饮食亦当因时而异。《饮膳正要》认为：“春气温，宜食麦，以凉之；夏气热，宜食菽，以寒之；秋气燥，宜食麻，以调其燥；冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。”由于时代的变迁，主、副食的品种古今有很大变化，人们的生活习惯也不尽相同，因而不一定要按照古人所说的饮食品种、习惯去死板地模仿、饮食，但是根据季节的变化，交换饮食内容，以食物之性调理机体，以适应四季气候之变，仍是必须遵循的原则。

春季，万物萌生，阳气升发，人体之阳气也随之而升发，此时宜扶助阳气，故在饮食上也须注意，例如，宜多食葱、荽、麦、豉、枣、花生等；又春季气候干燥，应少吃辛辣，油腻之物，多吃甘凉润燥的食品，如水果、瓜豆类和蔬菜，以润燥，制心火亢盛。

夏季，万物生长茂盛，阳气盛而阴气弱，此时，宜少食辛甘燥烈食品，以免过分伤阴，宜多食甘酸清润之品。例如绿豆、青菜、乌梅、西瓜等，较为适宜。清热、祛暑、酸甘化阴。但热天亦不宜过分贪凉饮冷，过食生冷，以防脾胃受伤。故进食时，应有热食，宜多吃大蒜，一则防止寒伤肠胃，二则避免腐烂不洁之物入口，三则预防胃肠道疾病。

秋季，是万物成熟、丰收之时，天气转凉，气候多燥，在饮食上要注意少用辛燥食品，如辣椒，生葱等皆要注意。宜食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝、乳品等柔软食物。

冬季，万物潜藏之时，气候寒冷，故宜保温潜阳，宜食谷、羊、鳖、龟、木耳等食品，宜多食用热饮食和生姜、胡椒、辣椒等，以温阳祛寒。

对年迈体弱者来说，冬季是进补的好季节。

(2) 寒热、熟软适宜。食宜寒热适度，是饮食养生的一重要内容。人的脾胃喜暖而恶寒，所以饮食宜温暖而忌寒凉。然而，过热、过寒皆可损伤脏腑，导致疾病。“水谷之寒热，感则害于六腑。”(《素问·阴阳应象大论》) 同时古代医家还认为，暑热季节，只凉无温；寒冷季节，只热无凉，都无益于养生。就是说，不论夏季还是冬季，都应该凉热搭配，夏天多吃些凉的可以，但不可不吃热的；冬天多吃些热的可以，但不能不吃凉的。张景岳告诫人们，春夏多食寒凉之物，易伤阳气；秋冬多食温热之物，易伤阴气。所以《寿世保元》也指出：“是故圣哲防于未病，凡以饮食，无论四时，常令温暖。夏月伏阴在内，暖食尤宜。”总之，夏季适

当食用热食，冬季适当食用凉食，对养生倒有益。而人们在习惯上则往往忽略这一点。所以应特别警戒之！

食物宜熟软，切忌生硬。因为生硬之食令脾胃难于消化，尤其年迈的脾胃虚弱之人，对此更要戒慎。《五十二病方》早指出，凡用鹿、羊、鸡肉，及各种粮谷，都必须煮熟。《金匮要略》认为："杏酪不熟，必伤人。……勿食生菜，发百病。另外，粘食也不易消化，亦当慎用。"

在熟软的食物中，粥当居要位，故古人一向重视粥的养生价值。南宋爱国诗人陆游有诗曰："世人个个学长年，不知长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。"粥，俗称稀饭，在我国历史悠久。《周书》有"黄帝始烹谷为粥之说"。古代凡粳、粟、粱、黍、秫、麦等皆可为粥，现今一般以粳米、小米（粟）、糯米熬粥。粥不仅用来充饥，很早以前就被用来治病了。马王堆出土的十四种医学书中就有用青粱米粥治疗蛇伤、用烧热的石块煮米汤治疗肛门痒痛等验方。《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意（仓公）用"火齐粥"治齐王病的案例。张仲景在《伤寒论》和《金匮要略》中更是将粥的妙用发挥得淋漓尽至：或用食粥配合服药，或将有的药物直接下入粥中，制作"药粥"以治病。《本草经疏》称粳米为"五谷之长，人相须臾以为命者也"。《医药六书·药性总义》更谓"粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。实践和临床都证明，粥能培育胃气，滋生津液。在汗、吐、下后将养胃气最为适宜；平时食之，更是养生妙品。张耒在《粥记》中指出："每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。"清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中说："粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物，贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇效。"又说："米粥油大能补液填精，有裨羸老。"由此可知，粥确为饮食养生之佳品。笔者从生活经验中得知，将小米、黑米（也称紫米）与

红枣和红豆一块熬粥食用，不仅易消化、吸收，而且能收补肾、健脾、补血、壮阳之效。

6. 食宜清淡

中国养生家历来主张淡食和素食，即认为食宜清淡。但是，这并不是说饮食越清淡越好，更不是禁食荤食，而是提倡要荤、素调配适宜。

在日常生活中，不懂养生知识的人往往以为，吃肥甘甜美食物是人生最大的享受，因此，往往贪图口乐解馋而饮食无节。实践证明，久食肥甘厚味容易生湿、生火、化痰，导致消渴（糖尿病），中风（脑血管意外）、胸痹（冠心病），眩晕（高血压病），脾虚肾虚（慢性胃肠病、骨质增生、内分泌紊乱等）诸病而夭折。现代医学研究证明：人体摄入脂肪过多，“收支”出现不平衡，脂肪在体内堆积过多就会发胖，胆固醇含量也会升高，久之便导致动脉硬化、脂肪心、脂肪肝、慢性胆囊炎、高血压，心脑血管病变等，正如中医所说“胖人多虚，多湿，多痰。”可见，中医强调食宜清淡是有科学道理的。

早在两千多年前的《吕氏春秋》中就指出：“凡食无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。……肥肉厚酒，务以相强，命之曰烂肠之食。”嵇康则认为：“滋味煎其脏腑，醴醪煮其肠胃，香芳腐其骨髓”。（《养生论》）《养生四要》说：“五味稍薄，则能养之，令人神爽，稍厚随其脏腑各有所伤，初伤不觉，久之则成病也。”指出了久食膏粱厚味对人体的伤害。因此提出食清淡味薄之品以养其生。

对于淡食，古人也议论颇多。朱震享认为，淡味其义有二：一是少盐为淡；二是味薄为淡。味有天然及人为的不同。“天之所赋者，若谷、菽、菜、果，自然冲和之味。”其性清淡，“有食之补阴之功”；人之所为者，皆烹饪调和偏厚之味，其性浊厚，“有残疾伐命之毒。”若经常食用煎炒炙之物，膏粱厚味，或多饮醇酒的

人，虽能饱享口福，但易招致疾病，促使衰老。故“安于冲和之味者，心之收，火之降也。以偏厚之味为安者，欲之纵，火之胜也。”天赋之物，贵在自然清淡，但并非没有五味区分。若能用这些自然之物加以调和，而有所节制，则不失清淡冲和的性质。五味调和才能滋养脏腑，使气血充实。所以素淡结合的饮食原则更利于增龄益寿。于是古人有诗云：“厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师；三千功行从此始，淡食多补信由之。”

吃盐多少，是自古至今的医家和养生家都关注的问题。梁代医家陶弘景指出：“五味之中，惟此不可缺。”《本草纲目》也认为：“百病无不用之。”所以，食盐是维持人体生命不可缺少的。但饮食中盐过多，对健康无益。现代科学研究认为，患高血压，动脉硬化，心肌梗塞，肝硬化，中风，以及肾脏病的增加与食盐过多有一定的关系。喜用咸食的人，患食道癌的可能性比平常人高12.4倍。钠盐在某些内分泌激素的作用下，能增加血管对各种升压物质的敏感性，引起小动脉发生痉挛，使血压升高，还可加速动脉硬化过程。另外，在日常生活中，若过多吃盐，轻则口渴，胃部灼热而疼痛，饮水增加，加重心脏负担，重则呕吐下痢，牙龈肿胀出血，且能伤肺损肾。所以中医认为“咸多损寿”。

近年国外营养学家研究发现，许多慢性病，如心脏病，糖尿病，癌症等都与多吃动物蛋白有关，所以吃荤太多无益于养生。清淡之食一般含胆固醇较低，故还有防止结肠癌的功效。

7. 因人制宜

饮食养生，还须注意年龄、体质、个性、习惯等方面的差异，不可一概而论，而应因人制宜。

(1) 不同年龄者饮食宜忌。小儿正处在生长发育阶段，身体各部分的功能尚不健全，是“成而未全，全而未壮”的时期。脾胃功能也是如此。小儿生长迅速，因此必须保证其机体有足够的营养供应。在这一前提下，也应对其饮食有所调节。一是饮食的

营养价值可高一些，精一些，使之能充分被消化、吸收、利用；一是在食量上应有所节制，食量过少，固然不能满足机体生长的需要，影响发育；而贪食多饮，亦易伤及脾胃。随着独生子女的增多和生活水平的提高，儿童食物过量的倾向较为突出。表现为：营养过盛、零食过多、过杂。鱼、肉、鸡、鸭等油腻厚味太多，故使孩子脾胃负担过重，难于消化吸收，导致各种疾患或者吸收过多，成为“少年胖子”，从而影响健康成长。

青壮年，一般生机旺盛，体质坚实，精力充沛。一般情况下，只要一日三餐，定量、定时，饮食合理调配，即可达营养健身的目的。但处于这一年龄段的人，往往自恃身强力壮，而轻视、乃至忽视保健、养生，或饥饱无常，或暴食暴饮，或寒热无度；等等。这些都不利于健康、养生，而且会埋下病患之祸根。身体虚弱的青壮年人，应据其体质和病状，在饮食上注意调养。

年老之人，身体日渐衰弱，尤其要注重饮食调养。应多吃清淡、温热、熟软之食，切忌油腻厚味、粘硬、生冷之食。《吕氏春秋》云：“肥肉美酒，务以自强，命曰烂肠之食”。《韩非子》也说：“厚酒肥肉，甘口而疾形。”这些告诫，对老年人来说，尤为重要。

经期妇女或产妇，血液易亏损，身体虚弱，因此，在饮食上宜注意养气养血，多食用一些补气、养血的食品，诸如小米、大枣、鸡蛋、鱼、肉、龙眼、红糖等。

(2) 不同体质者饮食禁忌。体胖之人，多有痰湿之症，故在饮食上应多食青菜、瓜果等清淡之物，含纤维素多的食物，如韭菜、芹菜等以及粗粮。不宜多食油腻厚味之品。

体瘦之人，多有阴虚之症，血亏津少，容易虚热内生。在饮食上，宜多食甘润生津之品，如稀饭、粥、汤、牛奶、鸡蛋、鱼类等。也要多吃些青菜、果品，有条件的，可服用银耳、海参类补品。但对于肥腻厚味、辛辣燥烈之品，如辣椒、桂圆、羊肉、元鱼之类，也当慎食，因这些食品往往使人产生内热，致使阴液更

伤。而甘淡滋润的食物，则有助于养阴清热，于身体有益。

体质偏阳盛者，往往内热炽盛，喜凉恶热，因而在饮食上要多用清热、养阴、清淡之食品，如蔬菜、水果以及绿豆粥、荷叶粥等，对辣椒、姜、葱、蒜、羊肉、狗肉、鹿肉等一些辛辣燥热的食物，宜慎用、少用。不可饮酒，尤其是烈性酒。

(3) 不同习惯、嗜好者饮食宜忌。由于人们所赖以生活的具体环境、条件的差异，因而人们在饮食上形成了不同的习惯、嗜好。例如，云、贵、湘、陕、甘等地之人，喜欢吃辣的；南方一些地区的人喜欢吃甜的；北方、尤其东北的人则喜欢吃咸的；山东等地的人喜欢吃生葱、生蒜，而山西等地的人则喜欢吃酸。所谓“南甜北咸，东辣西酸”，虽然表述得不一定完全准确，但从因具体生活条件的差别而导致饮食习惯、嗜好上的差别的意义上来讲，则是很有道理的。当人们长大成人后，这些差别已经同个人的生理机能及其变化结合在一起，处于一定的协调状态。所以，一旦改变，则会导致生理机能紊乱，因而致病。因此，人们不要轻易改变已经形成的饮食习惯和嗜好，除非这种习惯、嗜好确实对自己体质、健康发生危害作用时。如北方人已经患有严重高血压症，仍坚持多吃咸的，南方人已患有严重的糖尿病却仍坚持多吃甜的，那就有害无益了。当已形成的饮食习惯，嗜好已危及、损伤自身健康时，就要毫不犹豫地改变这种习惯、嗜好。

(四) 进食保健

营养再好、调配再合理的饮食，也只有通过进口，才能发挥作用。所以进食保健在饮食养生中居于重要地位。

1. 一日三餐，各有不同

人体之阴阳气血运行随昼夜变化而盛衰各有不同。白昼阳气盛而阴气衰，夜晚则阴气盛而阳气衰。白天，因阳气盛，故新陈代谢旺盛，机体活动量也大，需要的营养供给也必须多一些，所以在饮食上，量宜大、质宜高些。夜晚因阴盛阳衰，多为静息入

寝，活动量较小，故所需的营养也相对少一些，在饮食上量宜少、质也不一定多高。所谓“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”就是这个道理。

“早饭宜好”。经过一夜睡眠，人体得到了充分休息，精神振奋，欲从事各种活动，但肠胃业已空虚。故早上若能及时进食，则体内营养可及时得到补充，方可保证精力充沛。“早饭宜好”，是指早饭的营养价值宜高一些、精一些，便于人体的吸收、补充。经验表明，早上稀、干搭配为宜，不仅摄取了营养，也感觉舒适。

“午饭宜饱”。中午饭具有承上启下的作用：既要补充上午的消耗，又要为下午的消耗作准备，所以一定要吃饱，即量要足够，当然质量也应保证。午餐是一日三餐中最重要的一餐。由于忙于上班，现在人们往往在午餐上凑和，这是导致健康不佳的一个重要原因。当然，午饭也不宜吃得过饱，否则肠胃负担过重，影响脾胃功能，导致消化不良。

“晚饭宜少”。晚上一般活动量少，要睡眠，故不宜多食；如进食过多，易使饮食停滞胃脘，导致消化不良，影响睡眠和健康。但在双职工家庭，尤其那些到晚餐才有机会全家人一块进餐的家庭，晚饭倒吃得挺好、挺饱，这对于养生来说，是不大好的。

2. 细嚼慢咽，切勿暴食。

细嚼慢咽，有利于肠胃的消化和吸收。《千金要方》告诫：“食当熟嚼。”《养病庸言》也说：“不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下。”明代养生家郑瑄指出：“吃食须细嚼细咽，以津液送之，然后精味散于脾，华色充饥。粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。”（《昨非庵日纂·颐真》）再好的食物，要是粗快咽下，也只是做为糟粕填充肠胃而已。细嚼慢咽有益于养生者有三：其一、有利于胃、胰、胆等消化液的分泌，使脾胃易于消化、吸收；其二、有利于稳定情志，使食物之精华滋养五脏；其三、不至于造成吞、呛、噎、咳，因饮食不当而导致意外故障和病变。

暴食暴饮、“囫囵吞枣”，既不利于食物的消化吸收，又容易导致吞、噎、呛、咳等意外。年轻人尤应注意。

3. 食宜专致，不可分心

进食时应抛弃其他思想杂念，把注意力转移到饮食上来。这样，既可充分品尝食物的味道，又有助于消化吸收，不致于损伤脾胃。我国古代早就有关于“食不语”（见《论语·乡党》、“食勿大言“（见《千金翼方》）之说，说明古人早就认识到专心进食，有益于消化的道理。倘若进食时，头脑中仍思绪万千，或边吃边聊天、边看报，那末既不易激发食欲，纳食不香，而且也影响消化、吸收。

4. 进食宜乐，恬愉为务

人的情绪好坏直接影响进食，愉快的情绪和兴奋的心情都会使食欲大振，胃肠功能增强。中医所谓“肝疏泄畅达则脾胃健旺”。反之，情绪不好，恼怒嗔恚，则影响食欲，不利于食物的消化吸收。中医所谓“七情抑郁，情志不舒，则气血紊乱，伤及脾胃，则食不得化”，就是这个道理。清代养生家李渔指出：“喜怒哀乐之发，均非进食之时。然在喜乐犹可，在哀怒则必不可。怒时食物易下而难消，哀时食物难消也难下，俱宜暂过一时，候其势之稍杀。饮食无论迟早，总以入肠消化之时为度。早食而不消，不若迟食而即消。不消即为患，消则可免一餐之忧矣。”“倦时勿食，防瞌睡也。瞌睡则食停于中，而不得下。烦闷时勿食，避恶心也。恶心则非特不下，而呕逆随之。食一物务得一物之用，得其用则受益；不得其用，岂止不受益而已哉！”（清·李渔：《笠翁一家言全集·闲情偶集》卷6）古谚云：“食后不可便怒，怒后不可便食。”都强调在饮食时尽量避免情志波动、不快，否则会引起消化不良或胃肠疾病。

要使情绪舒畅乐观，可从以下几方面入手：

(1) 进食环境要宁静、整洁，这是保证情绪稳定的重要条件。

喧闹、嘈杂及脏乱不堪的环境，往往影响人的情绪和食欲，对消化、吸收不利。

(2) 进食时，不想、不谈不愉快的事情，不争吵、不辩论，不急躁；要想些高兴的事，尽量造成一种轻松、愉快的气氛。

(3) 进食时，可听些愉快、轻松的音乐，有助于消化、吸收。《寿世保元》中称："脾好声音，闻声即动而磨食。"故在吃饭时，有轻柔松快的乐曲相伴，有助于增进食欲，促进消化、吸收。

5. 食后摩腹

食后按摩腹部，有助于消化、吸收。《千金翼方》云："平日点心饭后，即自以热手摩腹，出门庭行五、六十步，消息之。"又说："中食后，还以热手摩腹，行一二百步，缓缓行，勿令气急，行讫，还床偃卧，四展手足勿睡，顷之气定。"食后摩腹的具体方法是：饭后，将手搓热，放于上腹部，按顺时针方向，环转推摩，自上而下，自左而右，可连续做二、三十次不等。这种方法可促进胃肠消化功能，有利于腹腔血液循环，对消化不良、慢性肠胃炎、减肥都有一定疗效。这种方法简便易行，但贵在坚持。

6. 食后散步

吃饭后不要立即躺在床上休息，而宜做些从容缓和的活动，如散散步、浇浇花草等。古人告诫："饱食勿硬卧"。"食饱不得急行"。说明饭后马上躺下不好，但活动过急、过度也不好。食后便卧会使饮食停滞，食后急行或大动又会使血流于四肢，影响消化、吸收功能。而食后缓缓行动，适可而止，则有助于胃肠蠕动，促进消化。《摄养枕中方》指出："食止行数百步，大益人。"饭后，可以一种闲暇之态，缓行百余步，对消化和健康有益。"饭后百步走，活到九十九。"是有科学道理的。

7. 饭后漱口

饭后，口腔内容易残留一些食物残渣，若不及时清除，往往引起口臭或发生龋齿，而漱口，则是洁口护齿的简便方法。《金匮

要略》说："食毕当漱口数过，令牙齿不败口香。"漱口在饮食养生中理应占有一席之地。

五、睡眠养生

所谓睡眠养生，就是根据阴阳变化的规律，采用合理的睡眠方法和措施，保证充足而适当的睡眠时间，以尽快恢复机体疲劳，保持充沛的精力，从而达到防病健体、延年益寿的目的。

人在一生历程中，大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。这个时间大大超过了我们用在其他某一活动上的时间。正是这三分之一的时间为其余三分之二的各种活动提供了可靠的保证。"生命在于运动"，而"精神来自睡眠"。没有及时而足够的睡眠，就得不到及时而合理的休息，就不能消除疲劳，恢复足够的体力和精力，也就不能很好地工作。睡眠与养生的关系是很密切的。

（一）"睡眠是天然的补药"

1. 睡眠是阴阳交错的结果

《内经·灵枢·口问篇》说："阳气尽而阴气盛则目瞑，阴气尽而阳气盛则寤矣。"白昼、活动、兴奋过程属阳；夜间、休息、抑制过程属阴。人们经过一天紧张的学习、工作，黑夜到来，阳入于阴，阳衰阴盛，人们由作而息，进入睡眠状态。黎明时，阴气交尽，而阳气始盛，人们经一夜睡眠而醒来，由息而作。可见，人的睡眠是由自然界的阴阳变化和人体气血阴阳运行所决定的。它象有规律的潮水涨落一样，呈现周期性变化。

中医对睡眠的认识与现代医学关于睡眠的理论是基本相吻合的。现代医学认为，"睡眠"和"觉醒"是矛盾的对立面，而两者都是生命活动，特别是高级动物所必需的。这两者又是相互转化的生理过程。大多数学者认为睡眠是一种主动过程，不单纯是"觉醒"的终结。白天大脑皮层中的神经细胞一般处于"兴奋"状

态，神经细胞兴奋过久了就会进入抑制状态，产生高级神经系统的抑制过程。神经细胞的生理状态不是兴奋，便是抑制，不可能两种状态同时存在。神经系统的抑制过程沿大脑皮层扩散到大部或全部皮层，并向皮层下中枢某些部位扩散开来。这样当神经细胞抑制扩散到一定程度时，就会达到睡眠状态。在这种抑制过程中，神经细胞积极地休整，恢复被消耗了的机能，同时又补充了大量的氧气和其他营养物质，从而可防止神经细胞的衰竭，具有保护性功能。

由此可见，睡眠乃人体生命活动进程中的必不可少的一环。睡眠和觉醒既对立、又统一，构成了人的神经细胞和人体整个生理过程的矛盾运动。正是这种矛盾运动，使生命得以存在和延续。

2.“睡眠是天然的补药”

人的生命过程离不开睡眠。人们在日常生活中，都有这样的体会：当你睡眠不足时，第二天就会感到疲惫不堪，无精打采，头晕脑胀，学习、工作效率低，甚至昏昏然，什么也干不成。但经过一次足够的睡眠之后，这种状况就会随之消失。可见，睡眠是消除疲劳、恢复体力和精力的主要形式。自古以来的医家、养生家都非常重视睡眠，如半山翁有诗曰：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”睡眠的良方比任何灵丹妙药更有益于延年益寿。一个人睡眠香甜是生活中的一大乐事，又是健康、长寿的必要条件。

睡眠在维持人体新陈代谢、调理生理功能、稳定神经系统平衡方面，具有不可替代的作用。人体一开始生命活动，机体就产生各种代谢。人体从事的活动愈多，其代谢活动也就愈快。当代谢活动达到一定程度时，就会产生疲劳。这是机体生理功能接近最高限度的信号。这时需要适当的休息。如果人长期得不到及时休息，就会疲劳过度，使机体生理功能紊乱，神经系统的调节失灵，抵抗力降低，严重时会导致生理衰竭，乃至死亡。在所有的休息方式中，睡眠是最有效、最完整的休息。在睡眠状态下，全

身各种功能降低，仅维持必要的基本功能。如肌肉放松，心率减低、血压降低、呼吸减缓、唾液分泌减少、尿分泌减少、代谢降低、体温降低等等。在这种状况下，一方面使人体继续分解排泄体内蓄积的代谢产物；另一方面，使体内获得充分的能量物质，弥补耗损，恢复营养供给，调节生理功能，稳定神经系统平衡。因此，良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到休整，促使身体各部分组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力。所以有“睡眠是天然的补药”之美言。

清代养生家李渔指出：“天地生人以时，动之者半，息之者半；动则旦，而息则暮也。苟劳之以日，而不息之以夜，则旦旦而伐之，其死也可以而待矣。吾人养生亦以时，扰之以半，静之以半；扰则行起坐立，而静则睡也。如其劳吾以经营，而不逸吾以寝处，则岌岌乎殆哉！其年也不堪指屈矣。若是，则养生之诀当以睡眠居先。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋。如其不信，试以无疾之人与有疾之人合而验之。人本无疾，而劳之以夜，使累夕不得安眠，则眼眶渐落，而精气日颓，虽未即病，而病之情形出矣。患疾之人，久而不寐，则病势日增，偶一沉酣，则其醒也，必有油然勃然之势。是睡非睡也，药也。非疗一疾之药也，乃治百病、救万民、无试不验之神药也。”（《笠翁一家言全集·闲情偶集·睡》）

这段话，可以说把睡眠对于养生的意义，为什么称睡眠为“天然的补药”的道理，揭示得淋漓尽至。清代另一养生家张英说：“安寝乃人生最乐。”“睡足而起，神清气爽，真不啻天际真人！”（《文瑞集·聪训斋语》）曾国藩则认为，即使不是美睡，就是闭目养神，也大有益处。他说：“养生之道，莫大于眠食。眠不必甘寝鼾睡而后为佳，但能淡然无欲，旷然无累，闭目存神，虽不成寐，亦尚足以摄生。余多年不获美睡，当于此加之意而已。”

(《曾国藩全集·日记二同治元年正月初一》)

现实生活表明，人们可以 7 天不进食，只要饮水，尚可维持生命，但如 7 天 7 夜不睡眠，便有生命危险。有的科学家曾用小狗做实验，每天只给它喝少量的水，不给它任何食物，它能活 25 天；但是如果连续 5 天不让它睡眠，它的体温就下降 4～5℃，经过 92～143 小时，即可导致死亡。小狗死后经解剖，发现其中枢神经系统发生了显著的形态学上的变化。这一实验说明，睡眠是维持生命的重要手段。在某种意义上说，睡眠与生存具有同等的意义。没有睡眠，便没有人生。

(二) 环境

李渔指出："睡又必须择地。地之善者有二：曰静，曰凉。不静之地，止能睡目，不能睡耳。耳目两岐，岂安身之善策乎？不凉之地，止能睡魂，不能睡身。身魂不附，乃养生之至忌也。"(《笠翁一家言全集·闲情偶集·睡》)睡眠与环境有着密切的关系。创造一个恬淡宁静、整洁舒适的睡眠环境，能使人在一天劳碌之后有一个温馨怡人的休息场所，享受睡眠的乐趣。

1. 恬淡宁静、空气流通

宁静的环境是安睡的优越条件之一。环境若嘈杂喧闹，会使人情绪烦燥，心神不安，难于入睡，或难于安眠。有些声音，如单调柔和的如屋檐滴水般的"滴滴嗒嗒"的声音，或钟表的匀称的跳动之声，有助于入睡。尤其在神经衰弱患者的居地，环境应尽力宁静。

除了环境宁静之外，要尽力使空气流通。当然也要看时令和气候状况。一般而言，家庭应把空气流通、阳光充足的房间作卧室。空气流通并不是指开着门窗睡觉，而是指卧室内应保持有新鲜的空气。在白天，可以适当开启门窗。就寝时，冬天当然不宜开窗，即使在夏天，也不宜开启临床的窗，以防感冒、中风。如能在窗口的上侧留一通风口最好，既能使空气流通，又可防止冷

风直吹人体，避免受风着凉。有条件的，可以在卧室里安一换气扇，随时开关，以调节室内空气。

2. 光线幽暗，室内洁静

卧室的光线宜暗淡一些，切忌明灯高烛。因为光线太强，易使人兴奋，影响入睡。《老老恒言·安寝》说："就寝即灭灯，目不外眩，则神守其舍。"《云笈七签》曰："夜寝燃灯，令人心神不安。"寝卧应以熄灯静睡为宜。开灯睡觉，不易入睡，也睡不实。为了保证睡眠安宁，卧室内的摆设应尽量简单，卧具要清洁，使人有整洁、宽敞之感觉。床下不宜堆放杂物，以免清扫不便，易成藏污纳垢之所。

当然，由于人们的习惯、嗜好不同，所以卧室的布置也不宜强求一律，每个人应以适于睡眠为标准而决定取舍，切不可、也没必要照搬他人的做法。

3. 室温适宜，被褥舒适

室温适宜是安睡静卧的重要条件。过冷、过热、过燥、过湿，都会引起大脑皮层兴奋，妨碍大脑皮层抑制的扩散，而影响入睡和安眠。古人认为，在床头边不要放火炉，久之会使人头重、目赤、鼻干，甚至发生痈疽疮疖。在现代家庭生活中，不宜将床靠近暖气片，尤其不要头朝暖气装置。对被褥、睡衣的选用要适宜睡眠。古人主张，第一、被里宜柔软。《老老恒言·被》指出："被宜里面俱绸，毋用锦与缎，以其柔软不及也。"绸，即绸子，其质地比锦与缎更柔软。目前，人们不可能均用绸子作被里，但应注意尽量用柔软之布。被里柔软，既舒服，又易入睡。第二、被宜保温。尤其冬季或冷天，睡眠盖被御寒，保护人体阳气，以温煦内脏，故被宜以棉絮、丝棉为内套，既轻柔，以减轻对身体的压力；又可以御寒，有助于气血流畅，以保障安眠。第三、被宜宽大。《老老恒言·被》说："被取暖不漏，故必阔大，使两边可折。"被子宽大，在睡眠中转动翻身方便，易于保温，也舒适，有

助于安睡。第四、褥宜厚软保暖。《老老恒言·褥》说："稳卧必得厚褥，老人骨瘦体弱，尤须厚褥，必须多备，渐冷渐加，每年以其一另易新絮，紧着身铺之，倍觉松软。"厚而松软的床铺垫子既舒适，又可保暖。当然，被褥的厚薄要随季节、气候的变化而加减，应做到温凉适度。第五，被褥和床上用品应勤洗勤换勤晒，以保持其松软、干燥。《老老恒言·褥》说："阳光益人，且能发松诸物，褥久则实，隔两、三宿就向阳晒之，毋厌其频，被亦然。""不特棉絮加松，终宵有余暖，受益确有明验。"古人的这些议论的确很有道理。被褥常晒，一方面可杀菌消毒，另一方面可以除湿保干，使受潮、被压实的棉絮受热膨胀，空隙变大，含更多的空气，从而显得松软而富有弹性，且不易散热，睡之松软舒适。除此之外，睡衣也要宽大，四肢能自由伸展，其质料也宜柔软。

总之，每个人都应尽力为自己创造一个安静、协调、优雅、舒适、温度适宜、空气新鲜的睡眠环境，以保证自己能享受及时、足够的睡眠。

（三）时间

人类正常的睡眠标准很难机械划一。因为它既包括睡眠时间之长短和质量的高低，又涉及到就寝和起床时间的合理安排。

1. 时间长短要适宜

每个人到底每昼夜睡多长时间为好？不能一概而论。这要根据年龄、体质、习惯、季节和体力、脑力消耗等因素来确定。仅从年龄而言，一般年龄越小，睡眠次数越多，时间也越长。新生儿平均每天睡 20～22 小时；二个月的婴儿每天需睡 18～20 小时；六个月的婴儿要每天睡 16～18 小时；九个月的婴儿需睡 15～16 小时；一岁左右的婴儿需睡 14～15 小时；三至四岁每天需睡 13 小时，五至七岁需睡 12 小时；八至十二岁需睡 10 小时；十三至十七岁需睡 9 小时；十八岁至五十岁需睡 8 小时；五十岁至六十岁需睡 8～9 小时；六十岁以上需睡 9 小时。这些数字只是就多数人

一般情况而言。因为个体差异很大，所以在睡眠时间上也不尽一致。成年人一般每天需 8 小时睡眠，但有的人则只需 5～6 小时就足够了；而有的人则非睡 9～10 小时不可。不然，解不了困乏。“发明之王”艾迪生每天只睡 4～5 小时，仍然精力充沛。而科学大师爱因斯坦则每天要睡足 10 个小时才行。在现实生活中，每天睡不足 8 个小时的老寿星不少，而每天睡眠超过 8 个小时的长寿老人也比比皆是。由此可见，不能简单地依据睡眠时间的长短来判定人的寿命长短。睡眠的好坏不能单看时间长短，还要看质量。入睡快，睡得深沉香甜，眠中醒来次数少，睡眠质量就高。科学的睡眠时间应以醒后觉得周身舒适轻松，头脑清新，精力充沛，能以“重新开始”的姿态（或感觉）投入学习、工作和生活为标准。

值得指出的是，许多人认为老年人睡得少才正常。这其实是偏见，不符合事实。古代养生家认为“少寐乃老人大患”，主张老年人以睡眠时间相对长些为好，并创造了许多诱人入睡的方法。现在据科学观察看，对于八、九十岁的老人来说，睡眠时间不但不应减少，反应增长一些为宜。从生理学观点看，睡眠是人体维持正常生命活动的生物自然休息方式；从动静观点来看，睡眠是静的休息。它减少体力消耗，促进被损伤的组织的修复，加强细胞的生长，保护大脑皮层细胞使其免于衰竭和破坏。所以，老年人更需要充足的睡眠。

当然，睡眠过多、过长也于健康无益。正如饮食过饱对健康有害一样，睡眠过度也有害于健康。有的人研究发现，睡眠长达 11 个小时的人，在醒后半小时内的反应能力反比只睡 8 个小时的人差。因为过多的睡眠会使大脑睡眠中枢负担过重，其程度如同思维过度所造成的思维中枢负担过重一样，使大脑昏昏沉沉，从而影响大脑正常工作所必需的兴奋水平。人们会有这样的体验：午睡一、两个小时左右，会感到轻松、愉快，精力充沛，但如睡得过久，反而会感到浑身无力，精神倦怠。可见，睡眠也同做其他

事情一样，应保持适度。

2. 卧起有规律

养成良好的睡眠习惯和合理的生活节律，是提高睡眠质量的基本要素。中国古代医家和养生家们历来主张起卧有时，即遵循一定的规律。他们一致认为，春夏宜晚卧早起，秋季宜早卧早起，冬季宜早卧晚起，以便与四时生长收藏之气相应。《类修要诀·养生要诀》说："春夏宜早起，秋冬任晏眠；晏忌日出后，早忌鸡鸣前。"由此可知，古人对就寝和起床时间做了大概的规定，除随四季而调整外，一般应在日出时起床，不宜太晚。晚上就寝一般不要超过 11 点，早上起床一般不要迟于 7 点。当然，由于每个人的具体条件（主客观条件）不同，因而所形成的行之有效、且适于自身养生的起卧时间也不尽相同，所以在起卧时间上，不应强求一律，但不管如何，每个人应有自己的起卧规律，而不应该是随随便便、懒懒散散的，即想什么时候睡，就什么时候睡，想什么时候起，就什么时候起。这样，自身的生物钟将被打乱，新陈代谢就会陷如紊乱状态，势必损害健康。所以，不管自己有具体什么样的起卧习惯，按照科学睡眠的原则，在保证足够睡眠时间的前提下，应该使之规律化或制度化，即坚持在既定的时间就寝，在既定的时间起床，天长日久，就会形成条件反射，建立起牢固的睡眠"动力定型"。这样起卧有规律，一到就寝时间，就会自然地感到困倦欲睡；一到起床的时间，就自然地醒来。这样，日复一日、年复一年地坚持有规律地睡眠，就一定会在达到消困解乏、消除疲倦之睡眠目的的同时，促进健康和长寿。

3. 午睡多益

对于学习、工作较紧张的人，尤其脑力劳动者和老年人，坚持在午饭后睡个午觉，很有益处。《老老恒言·昼卧》指出："每日时至午，少息所以养阳。"午睡有益于及时解除上午学习、工作造成的疲劳，使体力、脑力和精神得到恢复和补偿。从事脑力劳

动、尤其搞创作的人会体会到，午睡哪怕只一个小时左右，甚至十几分钟，也感到很能解乏，恢复精力。尤其在炎热且昼长夜短的夏季，午睡更为必要。它可以弥补夜间睡眠之不足。午睡的时间不宜过久，以 1～2 个小时为宜，在夏季，可以适当长一些。午睡也要选择适宜的环境、床位，注意睡眠卫生。注意不要在饭后马上躺下，应稍微活动或休息一会儿。不要在风口处随便找个地方就睡，尤其在盛夏更须注意这一点，以防“外淫”侵扰而致病；在室内午睡，也不宜冲着敞开的门窗，以防中风。据许多医院对就诊的高血压、脑溢血患者统计，在中午 12 至 15 时这段时间内，发病率较其他时间明显减少，据分析，可能与午睡有关。因此，年迈体弱之人，更应注意坚持午睡。

（四）方位

从“天人相应”的整体观点来看，睡眠与方位是有其内在联系的。一年四季气候有不同的变化，室内的风向、日照、温度等都有相应的改变。因此，合理安排睡眠卧向，对睡眠和健康都是有益的。但是，在这个问题上，古代医家和养生家的见解并不完全一致。大致有如下几种意见：

1. 寝卧东西向

《千金要方·道林养性》说：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”《老老恒言》引《保生心鉴》也说：“凡卧，春夏首宜向东，秋冬首宜向西。”这是根据《内经》所提出的“春夏养阳，秋冬养阴”的原则确立的。从季节讲，春夏属阳，阳气上升、旺盛，从方位讲，东方属阳主升，头向东以应升发之气以养阳；秋冬二季属阴，阳气收敛、潜藏，西方属阴主降，头向西以应潜藏之气旨在养阴。现在不少养生家仍主张这种卧向。

2. 寝卧恒定东向

古代一些养生家主张一年四季应恒东向而卧，不因四时变更。《老老恒言》引《记玉藻》说：“寝恒东首，谓顺生气而卧也。”道

理是，东方主春，主升发之气，四季头朝东卧，是顺应升发之气的意思。

3. 按季节确定寝卧方向

古代有些养生家主张一年四季应有不同的四个卧向：春季头向东，应春气旺于东方；夏季头向南，应夏气旺于南方；秋季头向西，应秋气旺于西方；冬季头向北，应冬气旺于北方。所谓“乘旺气矣”，意即随四时之变，应四时所旺之气而卧，顺乎自然，协调阴阳。

4. 避免寝卧北向

《千金要方·道林养性》提出：“头勿北卧，及墙北亦勿安床。”《老老恒言·安寝》也指出：“首勿北卧，谓避阴气。”古代多数养生家赞成忌北向而卧的观点。北方是阴中之阳，主寒主水。头为人体诸阳之会，阴寒之气则伤阳。忌北首而卧，可避免阴寒之气损伤人体之阳气。现代科学认为地球是个大磁体，地面有个分南北极的磁场；磁场对人体是有影响的。美国科学家曾做过实验，研究地磁场对人体的影响，发现卧向头北脚南的人比其他方向睡得更香甜。但我国武汉市第一医院做过脑血栓形成患者床铺摆设方向调查，发现头北脚南的铺位上的老人，其脑血栓的形成发病率要高于其他方向寝卧的老人。据分析，可能与南北磁极有关。

在寝卧方向这个问题上，国内外的见解都不尽一致，但从我国传统医学和养生学的主张看，多数反对北向而卧，而主张东西向卧寝，所以床位以东西向为宜。这可供养生者参考。

（五）姿势

提起睡姿，人们不禁想起世界名画所描绘的女神维纳斯的形象：她侧卧而睡，显得那末舒适、安祥、香甜，优雅适宜。中国古代养生家历来重视睡姿。“立如松，坐如钟，卧如弓。”古人认为，“卧如弓”是一种良好的睡姿。人生大约有三分之一的时间在床上度过，所以，睡姿如何，不仅关系到人体美、形象美，而且

更重要的是关系到人的健康长寿。

1. 最佳的睡姿

人们的睡姿可以说是多种多样的，但基本的姿势不外三种：仰卧、俯卧和侧卧。古人认为，三种睡姿中，以侧卧为最有益。《千金要方·道林养性》说："屈膝侧卧，盖人气力，胜正偃卧。"古人是反对仰卧和俯卧的："偃勿如伏，仰勿如尸。"（明·方孝孺：《逊志斋集·幼仪杂箴》）古人主张应"睡不厌曲"、"睡如猫狗"："睡如猫，精不逃；睡如狗，精不走。"（《养生秘旨》）即强调睡眠宜取倦曲的姿势。侧卧以右侧卧为宜。《释氏戒律》指出："卧为右侧。"《老老恒言·安寝》指出："如食后必欲卧，宜右侧以舒脾气。"对一般人而言，右侧卧，身体的脊柱向前弯曲，好象一张弓，四肢可以放在较舒适的位置，全身的肌肉能较好地放松，而且使心脏压力小，有利于血液循环，可增加肝的供血流量，有利于肝的新陈代谢；右侧卧可使食物在消化道内吸收、运行，畅通无阻。

而左侧卧则不然，心脏易受压迫，从而影响血液循环，尤其对脾胃虚弱者来说，饭后左侧卧，感到不舒服，影响消化。

仰卧，因上下肢处于伸直的紧张状态，肌肉也得不到充分放松，不易恢复疲劳，且仰卧时手习惯放于胸部，易压迫心脏，引发恶梦，而且舌根部往后坠缩，易引起呼吸不畅而发生鼾声。

俯卧，是最不好的睡姿，因这种姿势使心、肺都承受压力较大，影响呼吸和血液循环。尤其婴儿，不会自动翻身，切忌俯卧。俯卧不仅对呼吸不利，且会影响面部和口腔骨骼的发育，容易造成畸形。

2. 不同情况，灵活掌握

右侧睡虽为量佳睡姿，但也要结合具体人的不同情况，灵活掌握。

对于小孩来说，不要长期一个姿式；否则会使头部骨骼变形，

“把头睡歪了”。应该仰卧、左右侧卧交替进行。对于老年人，仰卧、俯卧和左侧卧均不适宜，宜右侧卧。对于孕妇，姿势更应讲究，不宜经常仰卧或右卧，因仰卧时增大的子宫可直接压迫腹腔的腹主动脉，子宫的血液供应量会明显减少，对胎儿的营养和生长发育带来不良影响；经常右侧卧，会使子宫发生向右旋转，可压迫腹部的下腔静脉，影响血液回流和循环，不利于胎儿的发育和分娩。因此，对于孕妇而言，最合理的睡姿是左侧卧。这样，有利于血脉通畅，促进胎儿生长发育。

对于某些疾病患者，不宜机械地强求一种睡姿。如，严重心脏病伴发心力衰竭，或支气管哮喘发生时，就只能采取半卧位或半坐位。对肺部和胸膜疾病患者的卧位，一般宜取“患侧卧位”，如右肺有病，应向右侧卧，这样不妨碍健侧肺的呼吸，又可使患侧肺得到一定的休息，从而有利于入睡和治疗。

近年来，国内外都有不少学者认为，人在睡眠过程中的姿势不是固定不变的。不管朝哪侧睡，睡着后总要翻身。在整个睡眠过程中，体位变动可达 10～15 次。只有因患重病翻身困难者除外。睡眠中的辗转反侧有助于改进睡眠效果，消除疲劳。这是人们在睡眠中的自发或自然而然地动作。因此，对睡眠姿势的研究，似应着重就如何便于入睡方面进行，因为人们一旦入睡之后，反正总要辗转反侧的，即不论取哪种睡姿，都不会在整个睡眠时间内固定不变。到底取何种姿势才便于入睡呢？这要由人们根据各自的实际情况和习惯来选择，是不便强求一律的。

（六）床铺

床铺是人们赖以安眠的主要工具，正如《老老恒言·床》说：“安其寝处，安之法，床为要。”一个人的睡眠好坏与很多因素有关，但床铺在其中占居重要位置。从养生角度讲，除考虑床铺的美观、大方、耐用之外，更重要的是考虑它是否有利于睡眠和保健。

1. 宜高低适度

《老老恒言·床》认为："床低则卧起俱便。"主张床宜偏低。但一般而言，床铺的高低以略高于就寝者的膝盖骨至地面的高度为好，大约为40～50厘米。年轻人床铺高低似乎无大碍，但年迈之人，床铺高度适宜就很关紧要了。不论对谁而言，床铺不宜太高，以免有不便、不安之感；也不宜太低，以防受潮、通风不良。

2. 宜稍宽大

《老老恒言·床》说："八尺曰床，故床必宽大。"床稍宽大些，便于身体动转伸缩，益于气血畅通，筋骨舒展，恢复疲劳。除稍宽以外，床也要略比身躯长一些为宜，但也不能过长。

3. 软硬度适中

随着生活水平的提高，人们的床铺也日趋多样化：木板床、棕绷床、钢丝弹簧床、沙发床、席梦思床等，有的北方农村仍以土炕为床。什么样的床睡眠最佳？在城市取暖条件好的居室，以在木板床上铺垫约10厘米厚的棉垫的软硬度为最佳。这样，厚的棉垫能适应睡眠者的身体表面曲线的需要，保持脊柱的正直和正常的生理弧度，对睡眠和健康均有益处。床不宜过软；过软的床睡久了可使人的体形畸变，尤其是小孩和青少年，正值生长发育期，更不宜睡软床。过软的床垫通风性能差，在夏季天气炎热时更不宜用，对有些病患者，如腰椎间盘脱出或脊柱损伤、脊柱结核等，更不应睡软床，否则会加重病情。临床观察发现，理想的软硬度床铺是预防和治疗腰背肌劳损的重要措施之一。太软的床不好，而太硬的床也不好。太坚硬的床铺不能适应人体生理曲线的需要，结果会对肌肉和脊椎造成严重的负担和其他损害。睡过硬的床因身体不舒适，故也影响睡眠质量。

（七）枕头

枕头是睡眠中不可缺少的东西。枕头与睡眠及健康有着密切的关系。一般而言，选用枕头应考虑枕头的高度、长度、枕心的

软硬度及枕芯的内容物等方面的问题。

1. 高低、长短要适宜

多高的枕头适宜?《老老恒言·枕》指出:“高下尺寸,令侧卧恰与肩平,即仰卧亦觉安适。”就是说,枕头的高低以仰卧时头与躯干保持平衡为宜,大约枕高一拳即可;侧卧时头与肩平,大约枕高一拳半即可。具体尺寸应因人而定。古人有“长寿三寸,无忧四寸”的说法。有人曾对使用枕头进行脑电图检测,发现枕头高低在6～9厘米时,脑电图出现平衡的休息波形,人能获得较高质量的睡眠,因此认为偏低的枕头能使人睡觉踏实,香甜深沉。实际上,枕头的高低不是随意决定的,而是根据人体颈部的生理特点确定的。正常人的七个颈椎排列,呈现向前弯曲的生理曲线。在这种情况下,肌肉、韧带及关节囊可以处于相对平衡状态。因此,在睡眠时也要求适应这个生理曲线。而过高或过低的枕头则会破坏这种平衡。仰卧时如枕头过高,犹如站立时的低头位,因颈部弯曲,会压迫颈动脉,妨碍血液循环;枕头过低,犹如站立时的仰头位,也会造成同样的情形,只是方向相反罢了。颈动脉是供给大脑血液的重要通路,颈动脉血流受阻,大脑血流量降低,会引起脑缺氧,从而加速脑细胞的消耗。对于中老年人,因脑血液循环不畅,往往易形成脑血栓;或因呼吸不通畅,出现咽干、咽痛、打呼噜等毛病。侧卧时,枕头过高可使同侧肌肉、韧带疲劳、松弛,造成肢体麻木、疼痛及运动障碍。如果枕头太低或干脆不用枕头,那末正好从相反的方向破坏颈椎间的生理平衡。因位置过低,脑部的血液增多,以致头部的血管产生充血现象,血管壁受到的压力增大,头部则出现发晕发胀的感觉,或颜面浮肿。患高血压病的人,不可不用枕头,也不可用过低的枕头,以免头部过分充血,更易失眠。患颈椎病的人,或患有动脉硬化的老年人,不宜睡过高枕头;枕头过高,不但难于入眠,反会加重病情。由此可见,“高枕”并非“无忧”;低枕也不见得“太平”。枕头应该

高低适宜。过高、过低均有害无益。

枕头不但要高低适宜，而且长短也要合适。古人主张枕头稍长为宜。《老老恒言·枕》说："老年独寝，亦需长枕，则反侧不滞于一处。"枕头稍长便于睡觉时辗转反侧，而保持睡眠姿势舒展，气血畅通。另外，枕头的置放位置也很重要。仰卧时，枕头应放在头与肩之间，从而使颈椎的生理前凸与床面之间的凹陷正好得以填塞；侧卧时，应头在枕上，而不可使肩在枕上，这样可使颈椎维持正直，对睡眠和健康都有益处。

2. 枕芯软硬要适度，稍有弹性

枕心以质地柔软为宜。《老老恒言·枕》指出："凡枕坚实者不用。"一般来说，枕芯松软，睡起来舒适。枕心太硬会使头部和颈部与枕头接触面积小，压强增加，使头部不适，甚至引起枕神经疼痛；太软，枕头则又不能保持一定的高度，头、颈得不到适当的支撑，也会感到不舒服。在一般情况下，多用荞麦皮做枕芯，木棉、羽毛、稻谷壳也可以。枕头的弹性不宜太大；因弹性大的枕头不断向头部和颈部施加弹力，很容易造成颈部肌肉的疲劳和损伤。而且弹性大的枕头多为中央高，两头低，睡时不稳，头容易滑落。用整块泡沫胶制成的枕头，因太富弹性，头枕下时，对整个半边头做一致的太贴切的压迫，使半边头血液循环不畅，故易产生头皮麻痹感，常用这类枕头会导致脱发。

身体健康的人，可以根据自己的需要和习惯选择适宜的枕芯，要软硬适宜，略有弹性。这也不便强求一律。

3. "药枕"的保健作用

药枕通常指用草药作枕芯，以防病健身为目的的枕头。李时珍在《本草纲目》谈到"明目枕"时说："苦荞麦、黑豆皮、绿豆皮、决明子、菊花、同作枕，至老明目。"《延年秘录方》记载有"菊枕"，以甘菊作囊装入布袋内，放在皮枕或凉草枕上面，又将之放在枕席的上面，一年一换，有聪耳明目之作用。《遵生八笺》

载有“磁石枕”，即用碎磁石琢成面，或用大块磁石为枕面，下以木镶成枕，上用薄棉垫之，可收明目益睛之效。

在我国民间，有用药枕作为防病健身、延年益寿之手段的习惯。如“荞麦枕”、“蚕砂枕”用于头火重的人，以祛风清热泻火；夏天用“竹枕”“绿豆花枕”、“石膏枕”，能解暑祛热。老年人用“漆壳空心枕”，可以清心明目；小孩用“小米枕”不凉不燥，有益于头部的正常发育；用“琥珀枕”可镇惊安神，防治惊风、癫痫、心悸和失眠等。近年来，药枕在我国很风行，用以治疗多种慢性病。如高血压患者可用夏枯草、决明子、菊花、绿豆衣、金银花等作枕芯；颈椎病患者，可选用一些活血化瘀、祛风止痛的中药做枕芯，如白芷、川芎、威灵仙、川草乌、片姜黄、红花等。实践证明，“药枕”确有防病保健作用。人们可以根据自己的需要选用或自制适宜的药枕。当然，要在应用中注意选择、调换，切不可盲目、随意地乱用，尤其要当心假冒伪劣“药枕”进入自己的生活。

（八）做梦

一提到作梦，人们都不陌生。人一生中不作梦的人大概没有。据现代科学研究，人一生中大约有十分之一的时间是在梦中度过的。作梦与睡眠、养生都有着密切的关系。

1. 作梦的机理

常言道：“日有所思，夜有所梦。”认为梦与白天所冥思苦想的事情有关。这种看法是有道理的。早在我国先秦时期，人们对梦的本质和机理就作过探讨。如《庄子》有云：“梦者，阳气之精也，心所喜怒则精气从之。”《梦书》说：“梦者像也，精气动也。”中医学认为，精气是人体生命活动的物质基础，而梦则是精气的一种运动形式。这显然是一种深刻而科学的见解。在人们生活中常有这样的例子，熟睡的母亲可以不为车声隆隆、气笛狂鸣以及他人的大声喧哗所吵醒，却能被自己身边婴儿的轻微啼哭所唤醒。

上早班的人对于刺耳的喇叭声可能毫无反应，但闹钟一响就醒了。这些都说明人在睡眠时对外界还保持一定程度的警觉能力，大脑某些部位与外界刺激产生一定的联系，这种警觉与外界刺激的强度一般无多大关系，但与刺激的意义密切相关。现代科学研究证明，睡眠可分两种时间：慢波睡眠和快波睡眠。这两种睡眠交替进行。人入睡后首先进入慢波睡眠，大约 80～120 分钟，以后转入快波睡眠，约 20～30 分钟。如此循环交替，一夜反复大约 4～5 次。当在快波睡眠时惊醒或被唤醒，睡者会记得自己在做梦。有人研究 191 位受试者，其中在快波睡眠中做梦者 151 人，约占 80%，而 160 人在慢波睡眠中被唤醒时，仅有 11 人在作梦，约占 7%。由此可见，所谓梦，是在快波睡眠中出现的必然生理现象。一个人醒来能否记得自己的梦，与他从什么状态醒来有密切关系。如从慢波睡眠中醒来，就几乎对梦境毫无记忆，或认为没有作梦；如正好从快波睡眠中醒来，那就会对梦境记忆犹新。在快波睡眠时，大脑皮层的某些区域仍处于紧张活动状态，做梦的生理过程正是大脑皮层在睡眠时跟外界保持某种联系的结果。例如，睡觉时把手搁在胸前，可能会梦见一种怪物压住自己胸口透不过气来；亲朋故旧患病，会梦见他们病死的情景；憋尿睡觉，会梦见到处找厕所均找不到；白天看了《西游记》，晚上作梦时自己也会腾云驾雾；心情平静时，可能梦见风平浪静的大海和花香鸟语的田野；心情沮丧时，会做些稀奇古怪的恶梦；当病得沉重时，会梦见已死的亲人和自己团聚或和自己的骨肉生离死别。诸如此类，光怪陆离。梦境有时平凡，有时离奇；有时与生活经历有明显的联系，有时则完全脱离现实。但做梦的内容却永远为人们的生活环境所左右，为人们的生活经历所决定。所以，有些梦境的产生无疑与个人的思想感情、性格爱好、愿望想像、经历回忆、生活思虑等等有密切的关系。梦是人的生活的一部分，梦也是生活。人们不应该忌讳梦，更不应该惧怕梦。

2. 梦的意义

有人认为作梦多会影响休息。这种顾虑是多余的。正常的梦是一种主动的、有积极意义的生理过程。有梦境的快波睡眠是正常睡眠不可缺少的过程。因为人在睡觉之时，少数神经细胞兴奋引起人做梦之时，正是多数神经细胞抑制最深之时，也是睡眠效果最好之时。经试验阻断受试者的快波睡眠，在以后几天的自然睡眠中都要得以补偿。看来，正是作梦保护了睡眠的正常进行，因此，正常的梦对人是有益无害的。有人研究证明，有梦睡眠比无梦睡眠更能改善记忆，有梦不仅是一种改善记忆的警觉状态，而且能巩固和鉴别贮存的信息，所以作梦是机体的特殊需要。睡眠本身是有规律的，作梦也是有节律的。我们应该按照它本身的节律保护和促进它的运行，而不应人为地干扰、破坏它的节律。例如，长期熬夜，不规律地睡眠，随便被唤醒，经常服用安眠药等，都会干扰、破坏梦的节律，对睡眠带来不利的影响。另外，各种原因所导致的快波睡眠时间延长，都会引起睡眠不安，导致恶梦不断，醒后会感到头昏脑胀、疲乏无力，长此在往，则会患病。

现代医学认为，梦是人的生理和心理的综合反映。梦是在大脑普遍抑制的背景上出现的兴奋活动，是大脑部分高级神经活动在睡眠状态下的继续。梦大致可以分为生理性及病理性两大类。生理性梦包括幻想梦、再现梦、及灵感梦，为白天在大脑皮层留下的痕迹的重现，也包括心理的感传或受了外界的刺激，一般为良性梦，可起到心理平衡、心理疏泄、心理预测等作用。病理性梦的产生则多为内源性，往往来源于体内潜伏性病灶产生的信息，多为恶梦，因此梦具有反映疾病的物质基础，通过梦可以获得预测疾病的信息。中医关于这方面的认识很早就形成了，并且有大量以梦预测病的记载，在临床治疗中对疾病的预报有一定的价值。

如中医最早的病机专论《诸病源候论》记载说："夫虚劳之人，血气衰损，脏腑虚弱，易于伤邪，邪从外集内，未有定舍，仅淫

于脏不得定处，与荣卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安，喜梦。”指出了梦与脏腑虚弱之间的关系。《内经》也极为强调梦能预测脏气的虚实盛衰，如《素问·方盛衰论》说：“肾气虚则使人梦见舟船溺人……肝气虚则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起，心气虚则梦救火阳物，得其时则梦燔灼。”再如《素问·脉要精微论》曰：“阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦相杀毁伤。”《灵枢·淫邪发梦》也说：“阴气盛则梦涉大水而恐惧；阳气盛则梦大火而燔灼；阴阳俱盛，则梦相杀；上盛则梦飞，下盛则梦堕。”又说：“厥气客于心，则梦见丘山烟火；客于肺，则梦飞扬……”这是因为人体脏气内虚则外邪易入，使魂魄不舍而发生梦的缘故。如根据七情与五脏的关系，梦怒则可预测肝气盛，梦恐则提示肾气虚，梦哭为肺气虚，梦笑为心气虚，梦歌为脾气虚。上述皆属内源性梦。内源性梦如突然增多，对潜在性病灶有预测价值。故梦的预测是有其内在背景的。目前梦的预测已被广泛应用于临床。如中老年，体态肥胖，假如老作恶梦、险梦或梦见受压则可能是患冠心病和动脉硬化的预报；老梦见哭则应考虑精神系统的疾患；老梦见腿脚不灵，可能是中风前的征兆。如此等等。

梦之所以可预见疾病，据许多学者研究认为，是由于人在睡眠时比醒着时更容易接受体内的微小刺激，有些轻微的病理性刺激，在人意识清醒的状态下，往往感受不到，而在睡眠时，这种刺激却能被编入梦境中来。所以，一个人若老是做某一内容相同的恶梦，可能是某种疾病的早期信号，应引起注意。

另外，当直系亲属生命垂危或遭遇不幸时，往往会以梦的形式显示给人们，给人以预兆。许多人都有过这样的体验。有人认为是生物电磁感应的结果。到底其中的奥秘是什么，还有待于科学的验证。

（九）失眠

失眠是常见的一种睡眠障碍形式，国外有人统计，年轻人有过失眠体验的占50%以上，老年人则高达70%以上。失眠直接关系着睡眠和健康，故必须重视。

1. 失眠的种类

偶然一、两次睡不着，是每个人都会经历的，算不上失眠。但若经常睡不着，就成了“习惯性失眠”了。失眠是一种病态，通常表现为晚上难于入睡，白天则头昏脑胀，精神萎靡，食欲不振，紧张不安，情绪波动，注意力不集中，工作效率低等，给人的精神和体力带来很大危害。失眠是一种令人苦恼的事。失眠的形式多种多样，一般分为三种类型：

(1) 起始失眠。其特点是入睡困难，上床以后，浮想联翩，翻来复去，久久无法成眠。直至半夜以后因极度疲劳而勉强入睡。这种形式以年轻人、神经官能症患者居多。

(2) 间断失眠。其特点是睡眠不实，常醒，醒后不易再入睡。多见于身体虚弱和染病者，消化不良的中年人及个性心理特点较强的人。例如心血管病患者易常被恶梦惊醒。

(3) 终点失眠。其特点是早醒，后半夜一醒即再难入眠。白天精神状态差，到下午才逐渐好转。常见于动脉硬化、高血压患者及老年人。

人们睡眠所需时间的长短是因人而异的。因此，诊断失眠除了看睡眠时间外，还要看睡眠的效果。尤其是中老年人，各自的生活节律不同，对睡眠的要求也不尽相同。例如有的老年人睡得晚却起得早，精力很充沛，就不属于失眠。

2. 失眠的原因

中医学认为失眠的基本病机是“脏腑不和，阴阳失交”，具体原因很多。宋代邵康节在《能寐吟》中指出：“大惊不寐，大扰不寐，大病不寐，大喜不寐，大安能寐。何故不寐？湛于有累；何故能寐？行于无事。”现代医学认为，失眠是大脑兴奋和抑制过程

平衡失调的结果，也即大脑的抑制活动减弱，而兴奋活动增强，长此以往，便形成了睡眠功能障碍。一般说来，失眠的原因可分为心理因素、身体因素、环境因素和起居失常。

（1）心理因素。精神紧张不安、心情抑郁、焦虑恐惧、恼怒生气等都能引起失眠。例如，个人的遭遇和波折，家庭不和，同事之间闹意见等等，要是不能正确对待，成天到晚忧心忡忡，造成大脑强烈而持久的兴奋，日久天长会导致神经衰弱，引起失眠。据考证，在300例失眠者中，85%的人有精神障碍。而精神科的病人，有80%以上的失眠是因心理因素造成的。

（2）身体因素。身体内部的生理刺激和病理影响，都会影响正常的睡眠。如胃肠饥饿、过饱腹胀、膀胱胀满、大便秘结等，均可使大脑兴奋。身体疾病的不良刺激，各种疼痛，如头痛、牙痛、神经痛等都能干扰睡眠。呼吸系统的疾病，如咳嗽、气喘、鼻塞、呼吸困难；消化系统疾患，如恶心呕吐、腹痛、腹胀、腹泻；循环系统疾患，如心慌、心悸、阵发性心动过速等；都能影响睡眠。某些皮肤病，如湿疹、药疹、荨麻疹等，奇痒难忍，亦能使睡眠不得安宁。

（3）环境因素。如噪音过大、光线过强、冷热失度、气味刺激、床铺不适、蚊蝇叮扰、环境变迁等，皆能使睡眠困难。

（4）起居失常。生活不规律，劳逸失度，如有的人当学习或工作紧张时，就常“开夜车”造成生活节律紊乱。或者在临睡前看带刺激性的影、视、书、画，饮酒、喝浓茶、咖啡、吸烟等，都会导致大脑的兴奋和抑制功能紊乱。这也是造成失眠的常见因素。

另外，失眠也与人的性格、气质和涵养有一定的关系。性格开朗、豁达，处事随和，精神乐观且有涵养的人，由于善于从烦忧中自我解脱出来，故不易失眠；而性格抑郁、孤独，多愁善感、缺乏涵养、“小心眼”的人，则易失眠。

3. 防治方法

失眠，令人困扰、心忧，但它并非难治、更非“不治之症”。失眠患者，首先不要有精神负担，最好的办法就是自我稳定情绪，冷静分析，找出失眠的具体原因，然后针对这些原因制定出克服的方法。防治失眠的方法很多，概括起来分为病因治疗、心理治疗、体育治疗和药物治疗等。如采取综合措施，则疗效更为明显、满意。

（1）加强思想和精神修养。失眠与心理原因很密切。首先要培养自己的高尚情操和乐观主义精神，热爱生活，热爱自己的工作，对生活、工作具有坚定的信念和信心。遇事乐观豁达，善于自我调节、自我控制、自我解脱、自我安慰，能自觉、主动地驾驭自己的情绪。对于离、退休的人，要培养自己对生活的浓厚兴趣、闲情逸志，在文房四宝、诗词书画、山水花鸟和旅游观光中培养自己的乐趣，有规律地安排生活，这样可以避免空虚和多愁善感。对已患失眠者来说，重要的是要消除对失眠的恐惧。有不少失眠者一上床，情绪就顿时紧张起来，恐怕睡不着，结果是越怕越睡不着，形成条件反射，造成恶性循环。因此，对失眠者来说，消除心理上的负担，放松情绪很为要紧。要树立一种信念：“今晚我一定会睡着”，千万不要想：“今天我又要失眠了！”这是一种自我诱导法。事实证明，自我诱导可以入睡。另外，也可以用自我暗示法：“今晚睡不着没关系，明天午睡可多睡一会儿”，或在睡不着时，干脆让思念自由驰骋，心想：“睡不着，说明自己不困”。这样放松一下，反而易入睡。《老老恒言》说：“入寝时，将一切营为计虑，举念即除，渐除渐少，渐少渐无，自然可得安眠。”

（2）加强体育锻炼，注意劳逸结合。体育锻炼（包括气功）有助于缓解脑力劳动引起的脑疲劳，使大脑等器官得到更多的血液而健康起来，并能增强大脑兴奋和抑制的稳定性，提高反应性和灵活性，对失眠有良好的调节作用。因此，可根据每个人的具体情况，适当作些运动以帮助入眠。《老老恒言》说：“其说与坐

(指夜坐)相反，盖行则身劳。劳则思息，动极而反于静，亦有其理。"《紫岩隐书》说："每夜欲睡时，绕室行千步，始着枕。"

一般而言。在晚上睡觉前，可用动静二法帮助入睡。临睡时可做气功，调息(呼吸)而入静，使呼吸作到深、长、缓、匀，每次可练20～30分钟。同时可配合暗示睡眠的意念活动。如意念："我累了，该休息了。"重复默念，不知不觉就睡着了。这是以静求静的入睡方法。睡觉前也可做适当的运动，以活动肢体，如太极拳、太极剑、散步等，但不宜做剧烈活动。在作各种活动时，要动中求静，动作柔和。躺下后，亦可作按摩，按压内关、神门、足三里、三阴交等穴位，有助于入睡。如果失眠者体力充沛，可散步、跑步，尤其是跑步，能使人感到轻松，头脑清醒而不兴奋。据有人实验证明，跑步后有80%以上的人容易进入睡眠状态。这是以动求静的入眠方式。究竟哪种方式合适，要因人而异，要适当掌握强度，循环渐进，坚持不懈，做到心情放松而不紧张，大脑平静而不烦乱，创造一个良好的心理环境，就能达到入睡的目的。

要保证科学的睡眠，必须注意劳逸结合。"劳"指脑力或体力劳动，"逸"指适当的文娱体育活动等，两者相辅相成，不可分割。对学习、工作和生活，要有计划性和科学性，有条不紊，合理安排。要养成良好的习惯，保持正常的生活规律。尤其要保障自己特有生物钟的正常运行，不随意干扰、破坏之。

(3) 尽量少服安眠药。失眠严重者，适当服用安眠药是可以的。安眠药的种类很多，而失眠的原因也多种多样，因此，必须"对症下药"，才有效果，否则，会适得其反。例如，有些失眠是因体内某些疾病所引起的，所以只有针对性地治疗原有疾病，改善体质状况，才能从根本上解除失眠。对于安眠药的选用，也应考虑自己失眠情况。失眠不太严重，或是中老年患者，应尽量选用中药，药力虽慢，但副作用小。如心脾两虚者，可用人参归脾丸；阴血不足者，可用养心安神丸、柏子养心丸、补心丹等；阳

气衰弱者，可用金匮肾气丸；饮食不节、食滞不化者，可用加味保和丸等。对于严重失眠患者，除非不得已，也应尽量少用西药安眠药。西药安眠药的安定、安眠酮、水合氯醛、鲁米那等，虽作用迅速、见效快，但副作用大。长期服用，会打乱睡眠周期，严重影响正常生理功能，会引起其他疾病，而且还会造成对安眠药的依赖性和成瘾性。根据美国肿瘤协会对100万病人进行的调查，经常服用安眠药5～10年之内比控制服用的人的死亡率要高1.5倍。所以，即使严重失眠患者，对安眠药也当慎用之。

（十）睡眠禁忌

古人曾总结出“睡眠十忌”：一忌仰卧；二忌忧虑；三忌睡前恼怒；四忌睡前进食；五忌睡卧言语；六忌睡卧有灯光；七忌睡时张口；八忌夜卧覆首；九忌卧处当风；十忌卧对炉火。这十忌，除第一忌外，其他九忌的科学性都是显而易见的。至于第一忌，笔者不以为然。只要注意在仰卧时不将两手搭于胸部，而按照气功功法将两手置于两侧，并手心向下，形成习惯，而下肢可以自然放松，也并无害，相反有益于各脏器的运行。同时，仰卧还有助于抗老防衰，减少面部皱纹。鉴于对有些问题前文已论及，今仅就其他有关问题做些说明：

1. 睡前不可忧虑、脑怒

自古以来，养生家都一致认为，睡前必须保持思想安定，情绪平和，切忌忧虑、恼怒。宋代《蔡季通睡诀》指出：“先睡心，后睡眼。”所谓“睡心”，即思想入静。《延寿药言》说：“临睡前宜用热水洗脚，将一切顾虑抛尽，宜思生平惬意赏心之事，或阅平和安慰静穆恬适的诗文，则心地光视，神志安宁，入睡必易。”睡前一定避免兴奋，要尽力排除杂念和忧虑，使情绪安定。思想放松。因此，睡前不要饮茶、咖啡或吸烟，以免刺激神经。

2. 睡卧时不可言语

孔子曰："寝不言。"《老老恒言·安寝》亦说："寝不得大声叫呼。"多言则易神情激动而躁。中医学认为，肺主声音，为五脏之华盖，好像钟罄一样，悬挂于上，不动则不发声。凡人卧下，肺即收敛，如果言谈过多，必耗肺气，扰乱心神，影响五脏，导致躁而不安，难于入睡。

3. 睡前不可饱食，亦不可饥饿

饮食对安静的入睡很重要。凡是睡前的不当饮食，都会给睡眠带来不良影响。《彭祖摄生养性论》说："饱食偃卧，则气伤。"《抱朴子·极言》说："饱食即卧，伤也。"《内经》亦说："胃不和则卧不安。"事实证明，饱食即卧易导致饮食停滞，干扰睡眠。当然，饿着肚子，或口干、口喝而睡，也难于入眠。《陶真人卫生歌》曰："晚食常宜申酉前，何夜徒劳滞胸膈。"一般认为，晚饭宜在睡前四小时。食物宜清淡，容易消化，忌吃油腻食物，勿饮刺激性饮料。

当然，有的人饮少量酒、尤其药酒，有益于助眠，也可以坚持。这要看自己的体质和习惯等，不可盲目照搬他人的做法。

4. 睡时不可蒙头、张口

蒙头睡觉不卫生，因呼出的二氧化碳不易疏散，而氧气也不易进入。《千金要方·道林养性》说："冬夜勿覆其头，得长寿。"《老老恒言·安寝》也说："头为诸阳之首"，故不宜蒙头而卧。《摄生要论》说："冬宜冻脑。"即使在冬天，头也要伸出被外，"卧不覆首。有作睡帽者，放空其顶，即冻脑之意。"中医认为不蒙头睡觉，有益于调节人体阴阳平衡，保证人体健康。有的人睡觉时张着口，也不是好习惯。孙思邈强调："夜卧常习闭口。"张口而睡有很多缺点，呼吸不卫生，冷空气和灰尘、细菌等可直接进入肺部、消化道、胃内，容易引起口干、舌燥和上呼吸道感染。

六、房室养生

房室生活，是中医学对两性生活的统称，又称房帏之事，简称“入房”、“行房”或“房事”，有时也称为“合阴阳”、“交媾”等。

性行为是人类的一种本能，是人类生活的重要内容之一。故有人把性生活、物质生活和精神生活一起列入人类的三大生活内容。实际上，性生活与人的物质生活和精神生活，是密切地联系在一起的，是互相依存、互相制约的，所以，自古至今，人们都很重视房室养生，并一直在进行着专门的研究，称之为“房中术”或“房室养生学”，只是由于受封建思想的长期统治和旧礼教的长期约束，关于性的知识认为诲淫败俗，不屑称道，因此，在很长一段历史时期内，人类自身的性知识和学说，未能受到正确的对待。有性方面疾患的人，常常羞于启齿，苦于无处就医；医家对性医学有关的理论和实践与研究也甚少，致使性医学在传统医学中仍是一个薄弱环节。人类的性行为除了受机体本身的影响外，还受社会环境、心理、遗传、疾病等因素的影响。历史和现实都一再表明，如何正确认识和对待房室生活，直接关系到每个人的健康与否，关系到每对夫妻的性生活的美满、和谐与否，关系到千家万户的幸福与否。所以，房室养生日益受到人们的重视，是不足为怪的。人们在物质生活和精神生活不断改善、提高的同时，很自然地要求改善和提高性生活的质量，使之与物质生活和精神生活的改善和提高同步地、协调地进行。

（一）古人对待房室生活的态度

古人认为，“房中之事，能杀人、能生人”，就像水能载舟也能覆舟一样。我国自古以来，就有不少学者、医家和养生家注意对房室养生术的研究，曾留下许多房室养生的论著。当然，由于

受旧的思想观念和礼教的禁锢，有关房室养生的思想和学说，也是在极艰难的环境和条件下发展着的，而人们对它们的态度也是不一样的。

1. 敢不敢公开谈论房事

在古代，人们对于房室生活，存在着两种截然不同的态度。一种是正视它，积极、认真地予以探讨、研究，并结合现实生活的体验，进行总结，撰写论著加以揭示、阐发。如房中医家、佛家和道家就是如此。历代都有房中医家对房室生活进行研究，并著书立说，而佛、道两家则一直把性生活作为一种专门学问来研究，秘修秘传，分门立派。如佛家的密宗，道家的丹鼎门、太极门、剑门，都传有一整套系统完整的男女双修术，不仅能满足性需要，而且希求借此增强功夫，祛病强身，延年益寿。"房中术"一名，即始自道家之口。另一种是歧视它，把它斥为下流亵渎之事，认为公开谈论男女两性生活"伤风败俗"，故"缙绅先生难言之。"例如鼓吹纲常伦理的儒家就是如此。但现实生活表明，即使那些正襟危坐的儒雅君子，尽管在公开场合缄口不谈房事，而在实际行动上却完全是另外一副面孔：他们往往比一般人更对房室生活感兴趣，贪色淫乱，妻妾成群，无怪乎人们说他们是"满口仁义道德，一肚子男盗女娼"了。

据《后汉书·陈蕃传》载：东汉有个人皆称誉的大孝子赵宣，在墓道内为死去的双亲服丧二十余年。根据当时的礼教，在守丧期间必须斋戒沐浴，独居静处，绝对不能过夫妻生活。赵宣在墓道内一居就是二十年，众人认为其孝心可嘉，便到处传扬他的孝行，赵宣也因此声名大振。后来州郡长官陈蕃亲自查访，发现赵宣在守丧期间，不但一直与妻子同居，而且生了5个孩子。原来一个遵礼守丧的大孝子，竟是一个欺世盗名的伪君子，因而被陈蕃治罪。这件事至少告诉人们两点：第一、不敢公开谈论房事，并不等于不行房事；房事是即使封建礼教也难于禁止得了的；第二、

人们在对房事生活上的虚伪，完全是封建纲常造成的。

2. 房室生活是人的正常需要

性欲是人类的本能。房室生活是人们正常生活的一个重要组成部分。古今中外，概莫能外。即使是极力宣扬“男女授受不亲”的儒家亚圣孟轲，也直言不讳地说：“食、色，性也。”（《孟子·告子上》）《礼运·礼记》有云：“饮食男女，人之大欲存焉。”都承认性生活是人们所必需的。从马王堆汉墓出土的医书来看，古人是很重视房室生活的。竹简《十问》指出：“竣（朘）气宛（同菀）闭，百脉生疾。”认为精道闭塞不通，阴阳不能相交合，就必然产生疾病。竹简《合阴阳》又说，房室生活“能发闭通塞”，使“中府受输而盈”，即使全身气血畅通，五脏六腑均可受到房中补益。《十问》还讲了许多“接阴以为强”，即通过性生活而补益身体的道理。晋代道家兼医家葛洪曾指出：“人不可以阴阳不交，坐至疾患。”（《抱朴子内篇·微旨》）又说：“人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致雍阏之病。故幽闭怨旷，多病而不寿也。”（同上，《释滞》）陶弘景在其《养性延命录》中强调：“阴阳不伤人。”即认为正常的夫妻生活不会伤害身体。孙思邈则说得更明确：“男不可无女，女不可无男；无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。”（《备急千金要方·房中补益》）他们的论述说明了这样一个道理：凡健康的成年人，必须有正常的房室生活，如果硬要坚持禁欲主义的话，使阴阳不能相交，反而会导致疾病，甚至会损伤年寿。

查一查古代文献，就可以找到不少因阴阳失交而生病的医案记载。据《史记·仓公传》所述，济北王侍者韩女病腰背痛，不时发寒发热，淳于意诊脉后说，内寒，月事不下，此“病得之欲男子而不可得也。”元代李鹏飞在《三元延寿参赞书》中也曾谈到，有个富家子弟叫唐靖，因阴部生疮而溃烂不已，实在痛苦不堪，道人周守真诊断说：“病得之欲泄而不得泄。”以上两例，都是因为缺乏性生活而生病，前者系女子失于交接而酿成经闭腰痛之症，后

者乃男子失于交接，致使精道不通而生阴部溃烂之疾。清代诗人袁枚在所著《小仓山房文集》里曾为当时名医徐灵胎立传。该传谈到商人汪令闻因长期不过夫妻生活而得病，延请徐灵胎氏诊之。徐氏诊断后并不开方处药，只劝说汪氏回家与妻子同房便把病治愈了。书中写道："商人汪令闻，十年不御内，忽气喘头汗，彻夜不眠。（徐灵胎）先生曰：'此阳亢也，服参过多之故。'命'与妇人一交'，而愈。"由此可知，正常的房室生活不仅可以密切夫妻感情，给家庭带来和睦与幸福，而且还能预防某些疾病，促进双方的身心健康。历史和现实都一再表明，房室生活乃健康之之正常需要。鲁迅先生也曾指出："英雄也是要性交的。"（《且介亭杂文二集·题未定草六》）

（二）中国古代房室养生论著及其思想概览

长期以来，存在着这样一种偏见，似乎一提房中论著，就视为淫秽之书，一概以糟粕待之，很少有人进行专门的、公开的理论研究。这是很不公平的，也是人类保健事业的一大缺陷。适应人类现代医疗保健事业的需要，挖掘、整理、继承和发展古代的房室养生思想，是医学研究和保健事业发展的需要，也是人类科学文化事业的需要。

1. 先秦两汉时期的房中著作

中国性科学源远流长，早在远古时期即认识到，人之所以能繁衍，是生殖器官的功劳。因此，古代许多民族部落都对生殖器产生崇拜，这可以说是最早的性文化。例如新疆发现的岩画，就有远古生殖器崇拜的象征（见《人民日报》1983年3月16日）。在我国云南有的少数民族，至今仍流传生殖器崇拜的习俗。

1899年出土于河南安阳小屯村的殷墟甲骨文中，已有关于性方面的象形文字。如"女"字和"乳"字，都以突出的乳房作象形标志。"孕"字则以硕大的乳头及腹部为象形。

性科学在我国可以说萌芽于三千多年前殷周时期的《易经》

郭沫若认为八卦的阴爻（--）和阳爻（—），就是男女生殖器的象征；而闻一多则认为八卦即男女交合的过程，如坎卦（☵）即典型的交合象征，而其他各卦则是不同的交合标志。《易经》不少卦中有关于性爱的描述，如咸卦即具体描述了男女相感、自下而上，从足至口的爱抚触摸过程（详见咸卦之爻辞）。说明数千年前的中国文化之祖已有了性的描述。另外，《周易》还很重视男女交合对人类繁衍的意义，如《系辞传》说："男女媾精，万物化生。""阴阳合德，而刚柔有体"，"有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣。"《序卦传》还很强调夫妻关系在人类社会中的重要意义："夫妇之道，不可以不久也，故受之以恒，恒者久也。"尤其是《周易》的损益理论，对中医性科学产生了重大影响。《易经》和《易传》都有关于损益理论的精辟论述，例如《损·彖传》曰："损益盈虚，与时偕行"，以及"损刚益柔"，提出了损益的原则及时间等。《杂卦传》还提出"损益盛衰之始也。"《系辞传》则提出："损而不已必益"，"益而不已必决"等，皆揭示了盛者必损，衰者必益的哲理。《周易》的损益理论对祖国医学产生了深远影响。可以说，中医的理、法、方、药等，均贯穿着损益理论。损益理论尤其被应用于房中术，成为性科学的一个独特内容。如《素问·至真要大论》的"七损八益"就是对《周易》理论的应用。而这种应用对具有保健意义的房中术，产生了巨大而深远的影响。还有人认为，《周易参同契》既是炼丹术，也是房中术。

《论语·季氏》有云："君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。"这里实际上记载了孔子关于养生的三原则，其中头一条就是告诫年轻人不要贪图色欲。《吕氏春秋》载有《情欲》篇，写道："天生人而使有贪有欲，欲有情，情有节，圣人修节以止欲，故不过行其情也。故耳之欲五声，目之欲五色，口之欲五味，情也。此三者，贵贱愚智贤不肖，欲之若一，虽神农、黄帝，其与

桀、纣同。圣人之所以异者，得其情也。由贵生动，则得其情矣，不由贵生动，则失其情矣。”它所说的情欲之中，自然包括房室生活。

（1）马王堆医书中的房室养生论著。长沙马王堆汉墓出土的医学著作如《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等，是专门论述房中养生的。此外，帛书《养生方》及《杂疗方》中亦有部分内容谈到了性保健。这些书的成书年代都在先秦时期。

竹简《十问》假托黄帝与天师、大成、曹熬、容成分别问答，以及尧与舜，王子巧父与彭祖，帝盘庚与耇老，禹与师癸，文挚与齐威王，王期与秦昭王互相问答，讨论涉及房中养生的十个问题：一是如何顺从天地自然规律以养阴扶阳，主要是防止阴精亏损的问题；二是怎样滋阴壮阳的问题，主张要经常服食滋阴之品，如柏实、牛羊奶或动物阴茎、睾丸、鸡蛋、鸟蛋等，以补益阴精，滋阴壮阳；三是怎样巩固精关，做到交接而不泄精，认为“玉闭坚精，”可使“百疾弗婴，故能长生。”书中还论述了交而不泄的九大好处：“壹至勿星（散失，指泄精），耳目聪明；再至勿星，意气高阳（扬）；三至勿星，被（皮）革有光；四至勿星，脊胅不伤；五至勿星，尻脾（髀）能方；六至勿星，百脉通行；七至勿星，冬（终）身失（无）殃；八至勿星，可以寿长；九至勿星，通于神明”；四是讨论了房中气功导引问题，指出要根据一年四季及昼夜早晚气候之不同特点来进行深呼吸，做到吐故纳新，醒脑提神，补益精气；五是讨论了节制房室生活的问题，主张性生活应适度，同时要巩固精关；六是讨论了如何爱护、保养阴精的问题，指出阴阳不交无益，交接过早（指未成年）也无益，交接过滥，则损伤年寿；七是提倡操练房中气功导引，吞服舌下津液；八是强调只有气血通畅才能精力充沛；九是提倡服食韭菜和鸡蛋、鸟蛋，特别强调睡眠的重要性，提出在养生中“卧最为首”，认为“一夕不卧，百日不复”；十是提倡服食滋阴壮阳药物或食品，以求得健康

长寿。《十问》对房室生活有许多精辟论述。其中许多观点至今仍有科学和借鉴价值。

竹简《合阴阳》集中讨论了阴阳交合之事，强调将房中术与气功导引相结合。在交合的动作姿态方面有所谓十动、十脩、十节、八动、十已……有的还运用了许多仿生动作，被摹仿的动物有虎、猿、兔、蟾蜍、蝉、尺蠖、蜻蛉和鱼等。书中最早提到了性交时女子阴部所产生的气味问题。如“一而清凉出，再已而臭如燔骨，三已而澡（燥或臊）……五已而芗”等。现代性医学研究表明，阴道分泌物的气味与性刺激之间确实存在着一定的联系。我国现代医学家吴阶平等在其编译之作《性医学》中指出：“嗅觉是人类性行为与神经内分泌之间关系中另一可能起作用的因素。在不同的动物种系中，已经发现在同种之间起联系工具作用的化学物质——具有吸引力的信息激素。人类的阴道分泌物中也发现了这种类似的化学物质，这就引起人们推测，信息激素在人类活动中可能起作用。”由此可见，古人对性生活的观察十分仔细，也说明《合阴阳》中讲的许多道理具有科学性。

《天下至道谈》则是一部十分重要的房中医学著作。所谓“天下至道谈”，也就是指所谈的是天下之至道，即高深的养生之道，实质上是寓于房室生活中的养生之道。在交合动作姿势方面，书中也提到十动、十脩、八动、八道、十势、十已等，与《合阴阳》所述大同小异，也都是强调将房中术与气功导引相结合。此外，本书关于女方性欲的反应有较多的描写，有所谓“五音”、“五征”、“五欲”等。书中最有价值的是关于“八益七损”的论述。它明确指出，在性生活中，有八种做法对人体可起补益作用，有七种作法必然损害人体健康。

在帛书《养生方》中，部分内容涉及到性医学，例如所谓“老不起”即阳痿的治疗。还有保护阴精和保护性器官等方面的论述。帛书《杂疗方》的部分内容与性医学有关。如该书的“内

加”及“约”，就是分别论述如何补益男女之性器官和性功能的。凡言“内加”之方，常用来补益男性，而所载“约”类方，则多用来补益女性。另外，在《胎产书》里，论及了孕妇在三个月时应注意的问题，谈论了有关胎教和优生的问题。

当然，在马王堆汉墓出土的房中养生著作中，除了大部分内容具有积极意义外，也不可避免地夹杂着若干宣传淫乐思想的糟粕。这是必须注意的。

(2)《黄帝内经》中的房室养生思想。《黄帝内经》是略晚于马王堆医书的早期医学著作。大约成书于先秦至两汉时期。此书包括《素问》和《灵枢》两书。其中《素问》对房室生活论述较多。《素问·上古天真论》论述了人的生长发育及生殖能力。明确指出，女子十四岁即“天癸至”，也即月经来潮，二十一岁发育成熟，四十九岁月经断绝。而男子则十六岁“天癸至”，即开始泄精，二十四岁发育成熟，六十四岁性机能衰退。男女在上述各自的年龄的范围内交合便能产子。在一般情况下人的生育能力不能逾越常数，即男不过尽八八（六十四岁），女不过尽七七（四十九岁）。但这也并非绝对的年龄阈限。有的人体质条件特好，属肾气有余之人，就有可能超出这个阈限，个别人甚至年已“百数”，也照样能生子。这个论述已为事实所证明。国内外均有年逾百岁的夫妇仍可产子的报道。

《内经》还告诫人们要节制房室生活，尤其反对醉酒入房。《灵枢·邪气藏府病形篇》指出，饮食无常，劳逸不均、生活无规律，特别是房室生活不节，甚至以醉酒来纵欲，是造成早衰的根本原因。于是告诫人们一定要注意节制嗜欲，尤其是禁止醉酒入房。“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。……是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。……所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”这段话特别强调志闲少欲和精神内守，劝人不要为嗜欲特别是为色欲所

迷。这不仅概括地论述了养生保健的原则，而且对如何正确地处理房室生活也有指导意义。

（3）《汉书·艺文志》所录诸家房中著作。据《汉书·艺文志》记载，西汉时期流传过的房中著作有8家，共186卷，计有：

《容成阴道》26卷；

《务成子阴道》36卷；

《尧舜阴道》23卷；

《汤盘庚阴道》20卷；

《天乡杂子阴道》25卷；

《天一阴道》24卷；

《黄帝三王养阳方》20卷；

《三家内房有子方》17卷。

《汉书·艺文志》还概括地指出："房中者（性情）[情性]之极，至道之际，是以圣外制外乐以禁内情，而为之节文。传曰：'先王之乐，所以节百事也。'乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而陨性命。"从这段话可以看出上述著作的主旨很明确，就是如何轻松愉快而又有节制地过好房室生活；认为无节制的性生活会导致疾病，甚至会损伤寿命，规劝人们要护惜精气，以便预防疾病，达到"和平寿考"之目的。

《汉书·艺文志》著录的全部医书，包括房中著作，没有提到与马王堆医书相同的任何书名。这就有两种可能性：一是班固撰《汉书》时，不曾见到马王堆汉墓所藏的那些医书的原本；二是《汉书·艺文志》所著录的八种房中著作里，有的很可能与马王堆汉墓出土医书异名同实。由于《汉书·艺文志》所载八种房中著作，后世已经失传，书的具体内容也难以考究，至于原书的全貌就更无法窥见了，只能从某些相关的文献中寻觅其蛛丝马迹。

《汉书·艺文志》所列房中各家诸书中赫然列在榜首的就是《容成阴道》。由于此书早已亡佚，仅可从马王堆出土医书中追踪

其线索。竹简《十问》中有“黄帝问于容成曰”、“容成答曰”等语。从有关的文字可以看出：容成提出的养生有三个要点：一是必须顺从天地阴阳变化的规律，做到身体力行；二是要根据四季气候变化和昼夜早晚的不同特点来进行呼吸吐纳，要避开浊阳，霜雪和寒暑之气，要经常进行深呼吸以吐故纳新；三是要调适房室生活，注意巩固精关，做到补虚泻实，以便收到房中补益。诸如此类，很可能反映了《容成阴道》二十六卷中的部分内容。

从各种文献记载看，容成子是古代一位房中养生专家，对房中术很有研究，信奉者颇多。如《后汉书·方术传》、《列仙传》、《后汉书·艺文志》等，均提到容成房中养生术。把容成子活动的年代说成上自黄帝，下至周穆王，前后历经一千六百多年的“仙人”，不免过于荒诞，但从当时人们对容成子养生之道、尤其是房室养生的重视和津津乐道来看，说明容成子房中养生思想在社会上的影响是很深远的。

据传务成子也善于养生。在《汉书·艺文志》所著录的诸房中书里，《务成子阴道》30卷是卷数最多的。务成子即务成昭，传说为舜之师。《十问》有云：“巫成柏（即务成昭）以四时为辅，天地为经，巫成柏与阴阳皆生，阴阳不死。”说的是如何适应天地阴阳变化的规律，做到有利于养生保健。《务成子阴道》既属房中著作，很可能讨论了房室生活应当如何适应天地阴阳变化规律的问题。务成子也是道家的代表人物。晋代葛洪在《抱朴子内篇·明本》中就提到：“赤松子、王乔、高琴、老氏、彭祖、务成、郁华；皆真人，悉仕于世，不便遐遁。”同书《金丹》篇还记载了务成子炼丹法。可见，务成子不单是房中养生家，还是一位道家的炼丹术士。

《尧舜阴道》23卷，是假托尧、舜互相问答来讨论房中养生的著作，其具体内容虽难确知，但亦可从马王堆出土医书中找到踪迹。如《十问》中就载有尧与舜相问答的记载，其中心意思是说，

在人体九窍之中，为什么只有生殖器衰老最快？为什么人的生殖机能最先丧失？究其原因，就是由于房室不节，性生活过于频繁，滥施泄泻，竭耗阴精之故。因此，凡属重视房中养生者，必须爱护性器官，保护性机能，既要注意饮食营养的滋补，又要注意节制房事。只有设法巩固精关，不滥施泄泻，方可长保青春，延缓衰老。《十问》的这些论述很可能反映了《尧舜阴道》的内容。

《汤盘庚阴道》20卷，同样是假托之作。在马王堆医书中，尚可找到假托盘庚的内容。《十问》通过盘庚与耆老的对话，集中讨论了"接阴以为强"，即通过房室生活对身体有何补益作用的问题。认为房事处理得当，确能收补身健体之功。书中指出了五点，前三点讲的是将房中术与气功导引相结合。如交合之前，先应操练房中气功导引，包括申直脊背，舒展四肢，放松臀部，运动前阴，收敛肛门，导气运行，闭目养神，让精气蓄积于脑部等。第四点是说要吞服舌下津液，服食各种滋阴的药品或食物，以便补益阴精。第五点则强调蓄积精气，要求做到闭精勿泄。其核心也在于保护性器官和性功能。这段对话也可能反映了《汤盘庚阴道》的部分内容。

《黄帝三王养阳方》20卷，是托名黄帝与三个王侯讨论养生的。"三王"一般指夏禹、商汤、周文王；也有时指夏禹、商汤和周代的文王及武王。此处"三王"究指何人，无法确考。在《十问》中，假托黄帝与人的对话有四段，即黄帝与天师、大成、曹熬和容成的对话。有关黄帝与容成的对话内容，已如前述。至于黄帝与天师的对话，主要讨论了"食阴之道"与"复奇之方"，也即如何滋阴壮阳与补益虚损的问题。

黄帝与大成的对话，则讨论怎样服食柏实、牛羊奶或动物阴茎、睾丸之类熬汤及鸟卵之类，以补阴益阳，却老复壮。

黄帝与曹熬互相问答，着重讨论了闭精勿泄对长生的好处。认为长生的关键在于巩固精关，闭精勿泄，倘能如此，便可除病延

年。诸如此类的论述，也可能从某一角度局部反映了《黄帝三王养阳方》的内容。

2. 两晋南北朝及隋唐时期的房中著作

两晋南北朝时代，除了西晋有过短暂的统一之外，中国处于南北分裂时期。在乱离社会中，人命如朝露，人们更是痛感健康之可贵，故重视养生保健，研究房中养生者亦不乏其人。当时的许多医学家，如晋代葛洪、梁代的陶弘景等都信奉道家学说，或者佛道并重。他们都很重视养生，也很注意房中术的研究。如陶弘景在《养性延命录》中指出："天道自然，人道自己，始而胎气充实，长而滋味不足，壮而声色有节者强而寿。始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮而声色自放者弱而夭。"又说："我命在我，不在于天，但愚人不知此道为生命之要，所以致百风邪者，皆有恣意极情，不知自惜，故虚损生也。"这些有关节制声色嗜欲的告诫，是很值得重视的。除此之外，在《随书·经籍志》和《医心方》所载录或摘引的房中著作里，也大多收录的是这个时期的作品。

到了隋唐时期，我国封建社会进入空前统一，发展和繁荣的时期，科学文化也超过前代，医学包括房中医学也在这时发展到一个新的高峰。孙思邈除在临床医学和药物学方面均取得突出成就外，在房中养生的研究方面，更是做出了重大的贡献。

(1) 葛洪对房中医学的两大贡献。晋代研究房中养生有素的，当首推葛洪。他是著名的道学理论家、医学家、炼丹术家，著有《抱朴子》内、外篇及《肘后救卒方》等书。据《随书·经籍志》和《旧唐书·经籍志》记载，葛氏曾撰写过《玉房秘书》一卷，又《新唐书·艺文志》亦载录《葛氏房中秘术》一卷。可惜这些已经失传。葛氏对房中医学的贡献，可概括为两大方面：一是记载和保存了当时流传过的一些房中著作的书目；二是葛氏本人对房中养生的精辟论述。

第一、《抱朴子》载录了部分已佚的古代房中著作。葛洪十分重视当时流传的各种房中著作，并尽量加以搜集和载录。关于这一点，集中反映在《抱朴子内篇·遐览》里。该篇不仅载录了大量古代的道家著作、医书及炼丹书，还收载了不少房中著作。其中有：《元阳子经》、《玄女经》、《素女经》、《彭祖经》、《容成经》、《六阴玉女经》等。其中有的后世已经失传。多赖《抱朴子内篇》的记载，始得保存其目录。

关于上述诸书的内容，也只能从有关文献中寻觅其踪迹。比如《容成经》，很可能是《汉书·艺文志》所载《容成阴道》一书的传本，其具体内容，已在前面做了分析和探讨。至于《彭祖经》的内容，则上可从马王堆医书，下可至《千金要方》、《医心经》等的引文中寻觅其踪迹。《十问》有假托彭祖的问答，指出人体最重要的是阴精，如果阴阳不交，精道闭塞不通，必将产生各种疾病；而性器官不成熟，性机能不健全，就不能繁衍后代。人的寿命长短，也与阴精是否盈满固护密切相关，所以要爱护阴精，滋补阴精，房室要慎重，即使阴茎勃起来了也不要随意去交接。阴精保护得好就不会生病。如果房事太滥，阴精漏泄，或者阴阳不交，百脉郁废，加上喜怒不节，情志抑郁，那就必损年寿。

《千金要方》卷 27 也引用了彭祖的话，其要点也是惜精养神，掌握阴阳交接之术。交合时应从容舒缓，两情和合，时机适宜。这样有助于优生。

第二、葛洪对阴阳之术的精辟见解。这同样反映在《抱朴子内篇》中。葛洪所论房中养生在这样几个要点：其一、人们要想健康长寿，除了服食必要的药物，坚持操练气功导引，讲究呼吸吐纳之外，还必须懂得房中术，方能正确地处理房室生活，否则会导致严重的房劳损伤；其二、房室生活是健康人的正常需要，人不可阴阳不交，否则会因郁闭而导致疾病。房室生活确有一定的补益作用，但也不能过于夸大。有人说房事可以“移灾解罪”、

"居官高迁"，纯属荒诞之词，绝不可轻信。所谓房中补益最多不过可以治愈小病，其次可以防止虚耗而已；其三、房室生活要有节制，必须适宜，如果极情纵欲，不能节制，任其耗散阴精，势必损伤年命。此种房劳损伤是当时看不到的，积久成疾，由微成剧，不可不知，不可不慎。因此，起居饮食要有规律，喜怒哀乐要加以控制，劳逸要适度，包括房事，不可过滥，长生之道自在其中。这些论述都有一定的科学道理。但葛氏认为精通房中术者可活三百岁，并称服食金丹可以成仙等，则显然是违反科学原则的。

(2)《隋书》及《唐书》所录诸家房中养生著作。《隋书·经籍志》(以下简称《隋志》)卷34共收录医书256部，合4150卷，其中房中著作11部，共计34卷，内中有些著作书名相同，卷数不同，除去重复的书名，实际上只有八种。该书所收录的房中著作有：

《彭祖养生经》1卷；

《玉房秘诀》10卷；

《素女秘道经》1卷，并《玄女经》；

《素女方》1卷；

《彭祖养性》1卷；

《郯子说阴阳经》1卷；

《玉房秘诀》8卷；

《徐太山房内秘要》1卷；

《新撰秘房诀》9卷；

《序房内秘术》1卷（葛氏撰）

除了上述房中著作外，在下列养生方内，也可能涉及有关房中术的内容。如：

《养生注》11卷，目1卷；

《养生术》1卷，翟平撰；

《养身经》1卷；

《养生传》2卷；

《帝王养生要方》2卷，肖吉撰；

《养生要术》1卷。

此外，在该书“五行”类书目中，还载录了《杂嫁娶房内图术》4卷，其中包括了用图象说明阴阳交接之术等内容。这在古代房中著作里是罕见的。

《隋志》所录《彭祖养性经》与《彭祖养性》，很可能是同一种书的不同写本，而且都可能是《抱朴子内篇·遐览》所录《彭祖经》的传本。其具体内容已在前面作过分析和探讨。至于《玉房秘诀》一书，《隋志》记载了三种写本：十卷本、八卷本，还有新编九卷本。这些可能是同一祖本互有增删而成书的。

除了《隋志》以外，《旧唐书·经籍志》又载有《玉房秘术》1卷，葛氏撰；《玉房秘录》8卷，冲和子撰。《新唐书·艺文志》亦载有《葛氏房中秘术》1卷，《冲和子秘诀》10卷。可见新旧《唐书》所载房中著作要比《隋志》少得多了。

关于《玉房秘诀》的内容，在《医心方》中多有引用。《素女秘道经》、《素女方》，也可能是同一种书的不同写本。《医心方》所引《素女经》亦很可能是上述两书的传本。《医心方》还引用了《玄女经》的传本。上述诸书集中讨论了房中术，对两性交媾的原则、方法乃至姿态，均有详细的描述。

(3) 孙思邈在房中养生方面的突出贡献。年逾百岁尚能著书立说的孙思邈，善于养生，主要著作有《备急千金要方》、《千金翼方》各30卷。他对房中养生很有研究。在《备急千金要方》里有一篇《房中补益》，是专论房室生活的，是公认的有关性医学和性保健的重要文献。又据《丛书举要》和《丛书书目汇编》引《说郛》，均提到《房中经》，并注明为唐代孙思邈撰。这里有两种可能性：一是孙氏可能撰写过房中专著，只是后世失传；另一种

可能是后人托其名的伪作。但不论哪种可能，都表明孙氏在房中养生方面是颇具影响的。

《备急千金要方·房中补益》是古代论述男女两性生活最全面、最深刻而又很实在的房中养生文献。联系孙氏的其他有关思想，其有关房中养生的观点主要有四：

其一、孙氏首先强调指出，人们必须懂得房中术，但目的不是为了"务于淫佚"，而是为了掌握两性交合的原则和方法，以便求得摄生保健。他之所以反复强调四十岁以上的人须识房中术，是人们的经验和事实表明，这个年龄的人体质开始由盛转衰。要是此时仍象青年时期那样不注意节制房室生活，势必严重损伤健康。他进而指出，房事的关健是闭固，即巩固精关，不随意泄精，并注意药补和食补。他告诫年青人，不能凭着年轻力壮而恣情纵欲，性生活过滥，图快感而任意泄精，尤其反对青壮之年即食壮阳的春药而恣行房事。除了性机能障碍患者之外，凡健康人不得滥服房中补药。如果"兼饵补药，倍力行房，势必毁丧天元，使人未老先衰，甚或精髓枯竭，惟向死近。"因此，年轻人"极须慎之。"事实证明，孙氏的论断非常正确。现代医学亦证明，即使服用激素之类的药物，对男性来说也无多大益处，长期服用，会起相反作用。在吴阶平编译的《性医学》中指出："对于内源性睾丸酮分泌功能正常的男性来说，雄激素通常不会增加性欲或性交能力；不过一些有睾丸酮缺乏的男性，用雄激素治疗，可能性欲或性交能力恢复到基础水平。给予外源性的雄激素，可抑制男性的下丘脑—垂体—睾丸轴。因此长期应用中等量或大剂量的雄激素可产生睾丸萎缩，并伴有精子生成的显著减少。"可见，想凭借春药来增强性欲或性交能力，是一种杀鸡取卵、剜肉补疮之举，非但无益，反而会严重损伤性机能。

其二、孙氏论述了男女交媾的具体方法。如行房之前，夫妻双方应该徐徐嬉戏良久，务使被此神和意感，情意缠绵，自觉阳

气旺盛，方能交合。否则“阳气微弱”，彼此不相感应，此时如果卒暴进行交合，则既无快感，也绝不可能收到房中补益。交接之时，还应当先做按摩和导引，讲究呼吸吐纳，包括做深呼吸引天气，服食玉泉即吞服口中津液，以及意守丹田等。泄精时要闭口、张目、闭气、握固两手，并叩齿千遍，尽量做到还精补脑。房事结束时，除及时予以清洗之外，还要用葛菖薄末、白梁粉等药物进行敷摩，此类药物具有芳香化湿避浊等功效，用后可以保护性器官，防止产生湿疮、湿疹。

其三、他提出要根据不同年龄特征和体质条件来安排性生活。凡已婚的成年男女，随着年龄的增长和体质由盛转衰的变化，每月行房的次数应当递减。如年二十者四日一泄，三十者八日一泄，四十者十六日一泄，五十者二十日一泄。这个数字当然也不是绝对的标准。体质健壮者可超过这个数字，而体质羸弱者则应低于这个数字。但不管体质如何，其行房次数应随年龄的增长而减少。对于六十岁以上老年人来说，则更应节制房事，但也不是绝对禁止，也要结合自己体质状况而行。

其四、他阐述了房中禁忌。其中虽有无稽之谈，但也有相当部分是合乎科学道理的。如说夫妻交媾要避开丙丁日等，就不可信，但主张大寒、大暑及雷雨天气不应交媾，则有一定道理。因这种时刻人体多不适或心神不宁。另外，神庙佛寺之傍令人心神不安，井灶圊厕之侧、冢墓尸柩之旁，环境皆不卫生，故也应避免交合。另外，大怒不止、远行疲劳，以及女方月经未尽之时，应禁绝房事。

孙氏所论“房中补益”，虽然大部分内容很有价值，但其中掺杂的糟粕也不少。如说：“黄帝御女一千二百而登仙，而俗人以一女伐命，知与不知，岂不远矣。其知道者，御女苦不多耳。”又称：“数数易女则得益多”，“若御九十三女自固者，年万岁矣。”还有各种“采阴”之说，以及如何选择“颜色妍丽”的少女等等。诸

如此类，不仅荒唐，也无益于养生保健。这些显然反映了封建士大夫喜新厌旧，玩弄女性以淫逸取乐的腐朽思想。历史上许多帝王将相、达官贵人之所以性机能早衰，乃至成为英年夭折的短命鬼，多与其贪恋女色，性生活过滥有关。

(4)《医心方》的房室养生思想。《医心方》系日本丹波康赖氏于公元982年所撰编，是一部综合性医著。该书辑录了我国唐代以前的许多医书，内容包括医学理论及内、外、妇、儿等临床各科，还有养生、导引及食疗本草（收药物150种）等。书中每条文字都注明出处，间附丹波按语。全书征引文献资料极其丰富，保存了相当一批后世已经失传的古代医书，特别是为数不少的古代房中论著，多赖此书的引文得以保存下来。它是研究我国唐代以前医学文献，尤其是房中医学文献的重要著作。

《医心方·房内》共收载专论三十篇。其内容十分丰富，涉及到男女两性生活的各个方面。三十篇之篇名分别为：《至理》、《养阳》、《养阴》、《和志》、《临御》、《五常》、《五征》、《五欲》、《十动》、《四至》、《九气》、《九法》、《卅法》、《九状》、《六势》、《八益》、《七损》、《还精》、《施写（泄）》、《治伤》、《求子》、《好女》、《恶女》、《禁忌》、《断鬼交》、《用药石》、《玉茎小》、《玉门大》、《少女痛》、《长妇伤》。

《至理》篇主要论述了掌握房中术的重要性。认为不懂男女交接之道，不善于处理房事，以至造成房劳损伤，是导致人体早衰的重要原因之一。因此，掌握房中术对于养生保健来说，，是十分必要的。

本篇还指出房事是健康成年男女所必需的。人不可阴阳不交，阴阳不交反而会导致疾病。书中以天地万物无不阴阳交接为由，说明人类也不能违背这一规律。适度的房室生活能增进人体健康，并且给人带来快乐。《至理》篇还就交媾的法度作了论述，指出交接的法度在于安心、凝神、定气、情绪轻松愉快、动作舒缓而不急

躁，要以保护和增进男女双方的身心健康为最高准则。

《养阳》和《养阴》两篇分别论述了性生活对男女双方的补益作用，但其中也有荒诞的说法。

《和志》篇强调行房要男女双方情投意合，彼此配合默契。如有一方不乐意，或者两不相感，就不宜交合，否则无益有害。

《临御》篇主要论述了行房之前的各种准备活动，但有的过于烦琐，并不可取。

《五征》、《五欲》、《十动》、《四至》、《九法》、《卅法》、《九状》等篇则着重论述了女子性冲动的各种表现。以及性交的各种动作姿态。其中有的是与气功导引相结合的；有的则是模仿一些动物的仿生动作。

《七损》、《八益》篇，均引用了《玉房秘诀》的论述，说明在房室生活中，有七种做法对人体有损害，有八种做法对人体有补益。

《还精》篇主要讨论如何做到交合而不泄精，以便还精补脑。当然有关还精补脑的问题，医学界尚无统一而确定的意见，有待于进一步的研究。

《施写（泻）》篇讨论了不同年龄特征与不同体质条件下的人，应当如何安排行房次数问题。另外，也主张房事应根据春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律来安排。春季可次数多一点。盛夏酷暑应次数少一点，而冬季阳气潜藏，当固精不泄。

《治伤》篇论述了各种房劳损伤及防治的办法，认为卒暴交合，滥施泄泻，是导致房劳的重要原因，这无疑是对的。本篇告诫在饱食、醉酒和强忍大小便的情况下交合，是非常有害的。

《用药石》篇记载了治疗男子五劳七伤以及阳痿等病的方药。所用药物有补肾壮阳的肉苁蓉、巴戟天、蛇床子，补肾固精的菟丝子、五味子，补肾益精的枸杞子，宁心安神的远志，茯苓，以及强筋壮骨的续断等。《玉门大》、《少女痛》等篇，则记载了治疗

妇女阴宽、阴冷及因交接而伤阴户的方药。

《求子》篇则阐述了交合怀孕的宜忌，指出在忧怒惊恐未定，醉酒昏沉，以及疲劳倦怠的情况下，是应该禁止行房的、否则，不但损害本人健康，而且会妨碍优生，易使子女痴呆或残废。《求子》篇还论述了胎教的方法及意义。

通观《医心方·房内》，确有相当部分对房中养生作了精辟的论述，有较高的价值。但也不可讳言，书中掺杂了若干淫秽的内容，诸如各种采阴之说，主张壮男与少女交合，壮妇与童男交合，一男与多女交合等。说什么“男子欲得大益……当御童女，颜色也当如童女，但苦不少年耳。”又说：“西王母无夫，好与童男交”；“御女苦不多耳”，“数数易女则益多，一夕易十人以上尤佳。”这些论述显然是为封建统治者极情纵欲，以淫逸取乐制造理论根据的。另外，书中还把性交动作姿态写得那么烦琐、露骨，也反映了封建统治者贪色好淫的腐朽思想。

3. 宋元时期的房中著作

两宋时期，程朱理学盛行。理学又称道学，是宋、明儒学的哲学思想。北宋的邵雍、周敦颐、二程（程颢、程颐），南宋的朱熹、陆九渊，明代的王守仁等，都是理学的代表人物。程朱理学的核心，就是用封建纲常伦理来扼杀人的七情六欲，特别是用来扼杀妇女。由于程朱理学在两宋乃至明代均居于统治地位，影响极大，因而这一时期的房中医学也受到很大束缚，没有多大的发展。前已提及，从《汉书》到《唐书》，历代史志目录中均记载了房中著作，然而自《五代史》以下，诸史志目录几乎全都不载录房中著作，各种目录专书也很少见有记载。究其原因，不外乎以下几点：一是史书的修撰者受理学思想的束缚，不敢在史志目录中收藏房中著作；二是藏书家囿于理论界的社会舆论，也不敢收藏房中著作；三是医学家受了理学思想的影响，亦不敢大胆研究和编写房中著作。然而，作为社会文化之重要组成部分的性文化

是禁锢不了的。统治者越是禁锢它，民间就越是发展它。在宋、元时期的话本、戏曲及小说中，如《西厢记》、《水浒传》等，就涉及到性文化。宋、元时期虽无房中专著流传，但在某些综合性医著或道藏著作中，如北宋张君房的《云笈七竿》，南宋张杲的《医学》，陈自明的《妇人大全良方》，元代朱震亨的《格致余论》及李鹏飞的《三元延寿参赞书》等，均有对房室生活的论述。《医说·卷九》专论养生，但与房事有关的只有《真人养生铭》、《孙真人养生铭》和《摄养》等几篇。其中有“少欲终无累”、“神静自常安”等说法，还有“薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮，除妄想，好远恶，顺视听，勤内顾”等养生诀窍，大多是从孙思邈的有关论述中继承来的。

(1)《云笈七竿》的房中养生思想。《云笈七竿》是一部道家类书，北宋张君房辑，凡122卷。该书是集宋以前《道藏》之大成者，是研究道家学说的重要文献。在该书的第11、12两卷里，有若干内容涉及到房室生活，主要是从固精、节欲的角度论述的。编撰者抱着“述而不作”的态度，几乎全是引用前人的论述，大多出于《黄庭经》等书。如卷十一《呼吸章》说：“结精育胞化生身，留胎止精可长生。”并引上清真人口诀解释道：“夫学仙之人安心养神，服食治药，使脑宫填满，玄精不倾，然后可以存神服气，呼吸三景。若数行交接，漏泻施写（泻）者，则气移神亡，精灵枯竭。”

道家讲究呼吸吐纳及服食药物以求长生，也承认房室生活有一定的补益作用，但更重视节欲，认为行房将消耗阴精，并将抵消所服补养药物的效果。该书告诫说，如果房室不慎，放纵情欲，滥施泻泄，就可能导致髓枯脑竭，伤精失明。即使注重服药和养生，而不慎房室也是枉然。有如益之以沟浍，而泄之以尾闾（即用沟渠进水，用海涵排水），益少损多。故该书十二卷《上部经篇》也说：“长生要慎房中急，弃捐淫欲专子精”；“役使六丁玉女

竭，闭子精门可长活。”这些都反映了道家清心寡欲的观点。

(2)《妇人大全良方》的房室养生思想。《妇人大全良方》系南宋陈自明撰辑，共24卷，可以说是集宋以前妇产科之大成者。其中有对房室生活与生育的专门论述。它指出：“男女构精，万物化生，天地阴阳之形气存焉。”认为阴阳交合为子嗣之始。本书《求嗣门》载录了《陈无择求子论》、《褚尚书澄求男论》、《妇人无子论》、《千金翼求子方论》等篇。其中论述了早婚的危害，房劳损伤对男女双方、尤其对女方的危害。其中也涉及了房事“禁忌法”和“男女受胎法”。其中许多论述虽带有迷信色彩，但也包含科学道理：即交合得法有利于优生，而交合不得法则不利于优生。

本书收载的《妊娠总论》、《娠子论》、《受形篇》、《论胎教》、《孕元立本章》、《凝形殊禀章》、《气质生成章》、《转女为男法》等篇，论述了胎教和优生，并对胎儿男女性别的形成作了解释，虽然其具体结论缺乏科学依据，但却表现出古人的探求精神。

(3)《格致余论》的房室养生思想。《格致余论》系元代著名医家朱震亨的代表作。在医学理论上，朱氏提倡“阳常有余，阴常不足”论；在养生方面，主张节制食欲、色欲，以保养阴分；在临床方面，主张滋阴降火，并善用滋阴降火之药，后世称之为养阴派（滋阴派）。《格致余论》共收医论四十一篇，其中涉及房室生活的共三篇：《饮食色欲箴序》、《色欲箴》、《房中补益论》。

在《色欲箴》中，朱氏告诫人们要谨慎处理房室生活，绝不可肆意放纵情欲。他指出：“唯人之生与天地参，坤道成女，乾道成男，配为夫妇，生有攸寄。血气方刚，唯其时矣……咨情纵欲，唯恐不及，济以燥毒。气阳血阴，人身之神，阴平阳秘，我体长春，血气几何？而不自惜？我之所生，翻为我贼。女之耽兮，其欲实多，闺房之肃，门庭之和；士之耽兮，其家自废，既丧厥德，此身亦瘁。远彼帷薄，放心乃收，饮食甘美，身安病瘳，”意思主要是说，贪图色欲，势必大伤阴精，破坏阴平阳秘，对男女双方

都没有益处。而且房欲太甚，还可能导致家庭不和，使人在精神上沮丧，甚至严重损伤身心健康。因此，他郑重地劝诫弟子“远彼帷薄”，即节制性欲，尽量减少房事。

在《房中补益论》中，他阐述了这样几层意思：一是说人体阳常有余，阴常不足，心火容易妄动，治病多宜滋阴降火，而房事最易耗散阴精，绝不可忽视。如行房次数太多，就等于火上加油，贼害生机。这就从医理上阐述了房室生活的重要性；二是说性生活虽是人们所必需的，是“自然之理”，但必须适度，适度则无损；三是反对片面强调性生活的补益作用，如果狂施滥泄，逞快于一时，自以为是在求得“以房中为补”，其结果必适得其反，甚至有丧生殒命的危险。朱氏的这些论述，值得鉴戒。朱氏在批驳一种片面性的同时，自己却不觉地陷入另一种片面性：即对房中补益作用谈得太少，而对其危害则大加渲染，说明其也受理学的影响很深。

(4)《三元延寿参赞书》的房中养生思想。该书系元代李鹏飞撰编。该书本是一部养生著作，但也被收录于《道藏》之中。本书辑录了历代文献中有关养生的资料，包括起居、饮食、服药和导引等内容。全书共5卷，卷一为《天元之寿》，卷二为《地元之寿》，卷三为《人元之寿》，卷四为《神仙救世却老还童真诀》，卷五为《神仙警世，阴阳延寿论》。其中第1卷较系统地论述了房室生活，包括行房的原则、方法和禁忌等。本卷共收医论九篇，除《婴儿所忌》属儿科外，其他八篇全是房中养生专论，这八篇是：《欲不可绝》、《欲不可早》、《欲不可纵》、《欲不可强》、《欲有所忌》、《欲有所避》、《嗣续有方》、《妊娠所忌》。兼于这里所涉及的都是房中养生的重要原则问题，将在后文中专门阐述，故在这里暂且不论。

4. 明清时期的房中著作

由于受理学的影响，明清时期一般医家也不敢大胆研究房中

医学，所以很少有房中专著流传。这个时期有关房中的论述，大多反映在综合性医著或普通的养生著作之中。其中最突出的有明代张介宾的《景岳全书》，万全所著《万氏家传养生四要》等。另外，明代冷谦所撰《修龄要旨·起居调摄》，黄承昊所撰《折肱漫录》，徐春甫所编《古今医统大全》卷九九《养生余录》中，也有不少关于房中养生的内容，尤其在房事禁忌上论述颇多。明代赵献可在《医贯》一书里强调节欲。清代陈梦雷在《古今图书集成·医部全录·种子门》中引用了《千金要方》的《房中补益》论，其中的房中导引部分尤为所重，也强调谨慎房室，反对“纵欲宣淫。”下面着重介绍《医方类聚》、《万氏家传养生四要》、《古今医统大全》、《景岳全书》、《遵生八笺》、《勿药元诠》及《养病庸言》诸书有关房中养生的论述。

(1)《医学类聚》的房中养生思想。该书系朝鲜金礼蒙等撰辑的，共365五卷，是一部大型的综合性医著。该书第199～200卷《养生门》论述了房事，并且直接引用了《千金要方》、《医心方》及《三元延寿参赞书》等文献中的许多资料。该书明确告诫房事有生杀之异：“房中之事，能杀人，能生人，故知能用者，可以养生，不能用者，立刻致死。”这种辩证观点，是很可取的。该书还强调，两性生活是必要的，但行房必须和缓从容，使两情互感，还要与气功导引相结合，以收补益之效。该书亦论述了房中禁忌，其内容与《千金要方》等书大致相同。

(2)《万氏家传养生四要》的房中养生思想。该书是明代著名医学家万全所撰。该书提出养生“四要”：“养生之法有四：曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。夫寡欲者，谓忍其性也；慎动者，谓保定其气也；法时者，谓和于阴阳也；却疾者，谓慎于医药也。坚忍其性则不坏其根矣，保定其气则不疲其枝矣，和于阴阳则不犯其邪矣，慎于医药则不遇其毒矣。养生之要，何以加于此哉！”所谓坚忍其性，就是指节制性欲，使之不伤肾精，而肾为先天之

本，所以爱护肾精则可固其根本。

该书《寡欲》卷是专门论述房中养生的，且有不少独到见解。这主要表现在：其一、重视房室生活，认为这是关系到子孙后代的问题，而主张避谷不食和终身不娶的生活方式以及提倡禁欲的人，是违背人情之常理的；其二、认为早婚有害。他认为男女未成年而婚配交合，过早地损耗阴精，将会妨碍自身的生长发育；还会损害健康，甚至使人短命夭亡。未成年的男女，缺乏自制力，不懂得房劳损伤的严重后果，故引唐代吕洞宾的七言绝句告诫人们：

二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫；
分明不见人头落，暗里教君髓如枯。

其三、认为节制情欲在于“慎独”。所谓慎独，就是指在独居静处时不要生淫邪之心，不要贪图女色；也就是要谨慎房室生活，不能为了贪欢取乐而置房劳损伤于不顾。告诫人们：“佳丽之色，利于刃也。”他还指出纵欲的害处，即耗损精气，导致多种疾病，乃至戕害生理。他劝人通过歌舞等文娱活动来转移情趣，切忌服食兴奋壮阳药来满足性欲。如果长期戕害真元，势必不可救药，即使象传说中的有补天本事的女娲氏，也终将无能为力。万全认为，有些人片面强调房室生活的补益作用，提倡还精补脑和采阴补阳，其实是不可能的。精液既已排出，不可能回流；已开始泄精而强行中止，反而有害。至于采阴之说，更是荒唐，倘若肆意行房以求长生，就无异于饮鸩止渴，只能导致短命夭折；其四、认为寡欲有利于优生。“然则寡欲者，其延龄广嗣之大要乎。”有些人放纵房事，认为这样会多得子嗣，其实适得其反。不如鲜嗜寡欲的好。寡欲不仅有利于养生保健，而且有利于后代繁衍。万氏认为，节制性欲，过适度的房室生活，自然可以增进夫妇双方的身心健康，身无疴疾，则生子聪明智慧，体质强，寿命长。而放纵性欲，房事无节，则使夫妇双方身体虚弱，因而所生子女多半寿命短促，智力低劣。

(3)《古今医统》的房中养生思想。《古今医统》又称《古今医统大全》为明代医家徐春甫所撰，是一部综合性医著。辑录了明以前历代医书及经史百家中的有关医药的资料。分类编排而成。该书第99～100卷为《养生余论》，其中有关房中养生的资料占了相当大的比重。

徐氏将戒声色视为养生之“五难”之一：“养生有五难：名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑精散，此五难也。”认为“色欲过度则伤肾”，“美色妊严（艳），嫔妾盈房，以致虚损之祸。”因而强调“慎房室。”

该书搜集了前人的许多养生专论，第99卷几乎全部辑录了《三元延寿参赞书》的有关内容，如《天元之寿精气不耗者得之》、《欲不可绝》、《欲不可纵》、《欲不可早》、《欲不可强》、《欲不可极》、《欲有所忌》、《欲有所避》等。

《天元之寿精气不耗者得之》，主要意思有三点：其一是说，孤阴不生，独阳不成，阴阳交合乃自然规律，人类也不能例外，所以房室生活是必要的；其二是强调肾气的重要，认为肾分别敛藏水火二气，实为人体真元之气，肾气充实则体健，反之则羸弱；其三是说肾元之气有限，如果纵情泄泻，就会使肾精枯竭。因而劝人节制嗜欲，固护肾精。

该书《房中节度》篇指出要根据年龄特征来安排房事。这和前文提到的有关房中养生的观点是一致的。但本篇的缺点是没有考虑体质条件，而体质条件与行房次数是很有关系的。

(4)《景岳全书》的房中养生思想。该书共64卷，系明代名医兼养生家张介宾所撰。在该书卷39《子嗣类》里，对两性交合及优生等有较系统的论述。《子嗣类》分为天时、地利、人事、药食、疾病等五个部分，收载了24篇专论。

《宜麟策》是其总论，该篇首先概括地指出：“天地絪缊，万物

化醇，男女媾精，万物化生，此造化自然之理也。亦无思无为之道也。故有人道即有夫妇，有夫妇即有子嗣，又何乏嗣之说？然天有不生之时，地有不毛之域，则人不能无乏嗣之流矣。”原来张介宾因考虑到子嗣问题而注重对房中术的研究。他认为不孕的原因很多，有的是性机能的毛病；有的则是不善于处理房事所致。性机能的毛病，有的可治，有的则不可治。他把重点放在两性交合的时机和方式、方法等问题的研究上。尽管前人已有不少论述，但他认为仍未尽其妙蕴，便通过自己的观察，实践，尤其是总结其晚年得子的经验和体会，从天时、地利、人事等方面，阐述了正确处理房事生活的原则和方法。

张氏十分重视优生，认为交合的天时、地利条件很重要。在天时类里有《时气》和《阴阳》两篇；在地利类中有《地利》和《基址》两篇，均谈到了房事宜忌和优生问题。

《时气》篇蕴含着丰富的科学道理，他既对古人关于行房要选择吉日良辰及避丙丁日等迷信说法提出了批评，又指明四季阴阳寒暑雷霆风雨的变化确实对受胎有影响。张氏虽然还不可能用生物钟的道理来解释行房时间的选择问题，但他以天人相应的整体观来进行解释，这些道理也就包含在其中了。

《地利》篇提出选择交合的地理环境很重要，凡不清洁、不安静之所，阴沉危险之地，日月火光照见的暴露之处，神寺佛庙之傍，都是使人心神不安的地方。在情绪紧张和心神惶恐不安的情况下交合受孕，虽然不一定都得“夭枉残疾”或“不忠不孝”之子，但对受胎有不良影响却是无疑的。

《基址》篇主要论述孕妇与优生的关系。认为妇女的体质、体形、体态、气质、智力、心理、性格修养等对生育有直接影响。其中有相当部分讲得很有条理，但有的也有片面性。如认为薄福的妇女不可能生男孩，就是无稽之谈，因生男生女不决定于女方，恰恰相反，决定于男方的精子结构。至于胎儿质量的优劣更不决定

于某一方，而取决于男女双方。但是，难能可贵的是，张氏重视优生，希望天下父母“常生好人”；认为生出残疾子女，会给家庭、社会带来负担和不幸。这种见解是很有见地的。

《人事》篇收载了《十机》和《畜妾》等篇。其中以《十机》篇最重要，有关房中的精华尽荟萃于此。该篇首先概括指出：“阴阳之道，合则聚，不合则离；合则成，不合则败。天道、人事，莫不由之，而尤于斯道为最。合与不合，机有十焉，使能得之，权在我矣。”认为男女交合要掌握“十机”，不仅可使两性生活高度和谐协调，而且能比较顺利地受胎怀孕，获得子嗣。“十机”的大致内容是：

“一曰阖辟，乃妇人之动机也。”讲的是交合时机问题，认为交合既不能太早，也不宜太迟，要掌握时机，恰到好处。大概在女子月经去尽一周后的若干天内交合，其受孕的可能性最大。

“二曰迟速，乃男女之会机也。”认为交合时男女双方应互相配合、彼此协调，力争同时达到性高潮。一般说来，女子性冲动迟缓，男子性冲动则急速，也有少数人与之相反。如果迟速不一，在交合时就收不到应有的快感。因此，急速的一方要克制，做到安静自持，耐心等待；迟缓的一方应当加强性的兴奋程度，主动加速促使性高潮尽早到来。倘能迟速一致，双方同时达到性高潮，便能收到最好效果。

“三曰强弱，乃男女之畏机也。”是说男女双方体质条件不一，性机能也有差别，性交能力也有强弱之分。男强女弱，则女畏男，男方要善于抚慰，以激起女方的房事乐趣，切不可孟浪操切，加重对方的畏怯情绪。女强男弱，则男畏女，那么女方要善于抚慰，尽量激发男方的性兴趣，待到男方阳强而坚硬时方可交合，以免中途失败。

“四曰远近，乃男女之会机也。”是说交合的深浅要适度，过深过浅都不合适。有的阴物过硬，刺入过深则女方难耐；有的阳

物不强，刺入过浅则女方感觉无味。作者着重研究了后一种情况，认为阳物不能深入是由于蓄养精气不够，关键在于补阴壮阳。

“五曰盈虚，乃男女之生机也。”这里的“盈虚”，主要指阴精的补泻，强调平时要蓄积阴精，交合时方能有所泄泻。不能只积不泄，更不能只泄不积；否则违背养生的正常规律。

“六曰劳逸，乃男女之气机也。”这里说的“劳逸”，包括两层意思：一是说房事之先，从事各种劳动要适度，并要注意充分休息，不能搞得精疲力尽再行房；二是说房事本身要有节制，不能过多过密，以房劳之体再去进行交合，则无益有害。只有养精蓄锐，以逸待劳，在此种情况下交合，就叫“动得其宜”，自然“胜者多矣。”

“七曰怀抱，乃男女之情机也。”是说男女交合前必须彼此情投意合，互相感应，还必须内心喜悦，情绪轻松愉快。如此则交合效果良佳。反之，在忧愁烦恼或彼此感情不协调的情况下交合，则效果很差。张氏认为，夫妻双方情志的好坏，不仅直接影响着房事的乐趣，而且是孕育的“贤愚之机”，也就是决定是否优生优育的关键问题。

“八曰暗产，乃男子之失机也。”指出早期流产不但与女方体质有关，更重要的是与男方对待房事的态度有关。极情纵欲，房事生活过滥，是导致女方流产的重要原因之一。

“九曰童稚，乃女子之失机也。”他以未饱满的谷粒不可做种，未长足的蚕不能结茧作比喻，说明女子未发育成熟不宜交合受孕。同时指出，年老体衰者也不宜交合受孕。

“十曰二火，乃男女之阳机也。”指出凡房事应本乎自然，只有阴精充盈，肾气旺盛，才会很自然地产生交合的要求。这就叫“先肾后心”，房事就能坚持。如果肾元亏损，阴精虚耗，并不具备要求交合的条件，仅仅是主观上萌发欲念，但阳道不能相应。这就叫“先心后肾”，房事难以进行。若阳机先失而勉强交合，则不

仅不能达到预期的目的，反而有损健康。

在《药食》篇里，强调对性机能的毛病必须贯彻辨证论治的原则。对不同的患者要采用不同的治法，反对不分寒热虚实而套用成方。

《饮食》篇力劝育龄夫妇戒酒，说多饮不如少饮，少饮不如不饮。由于男方嗜酒居多，因而特别指出酒性淫热，乱性败精，故育龄男子尤宜慎之。

在《男病》、《女病》篇中，张氏论述了与房事相关的男女病症。他指出不孕症绝不能"尽诿之妇人"，有的完全是男子本身的毛病所致。而阳痿则是直接影响房事和生育的男性病之一。《阳痿》篇具体指出阳痿的原因很多，如房事过滥，七情劳倦损伤阳气，思虑过度，忧伤抑郁，惊吓恐惧等，皆可引起阳痿。张氏指出防止和治疗阳痿除了服药外，最重要的是节制房事，防止劳倦和七情所伤，加强情志修养。

(5)《遵生八笺》的房中养生思想。该书共20卷，系明代高濂所撰，该书记述了有关四时调摄、生活起居、延年却病、饮食、灵秘丹药等内容，在第10卷《延年却病笺》篇中，有一篇《色欲当知所戒论》集中讨论了房中养生问题。

高氏告诫色欲当知所戒："人生孰不欲倚翠偎红、沉酣翘蘗、明眸皓齿、溺快衾裯。何知快乐之悦吾心，而祸害因之接踵矣。故庄生曰：人之大可畏者，衽席之间，不知戒者过也。故养生之方，首先节欲，欲且当节，况欲其欲而不知所以壮吾欲也，宁无损害？"高氏指出："第一、两性生活虽是人所必需的，且能给人带来乐趣，但一定要有节度；过则成灾，祸不旋踵。从养生保健的角度出发，首先应当考虑节欲；第二、在欲念初萌时，就要考虑贪欲的严重后果，及时加以控制，如只顾眼前寻欢作乐，就无异于沉溺深渊，速就死地；第三，纵欲损伤寿命，节欲有益健康。这个道理人人都懂，但一般都视为老生常谈，并不身体力行，因此造成房劳损

伤之病甚多。因此，节欲的关键在于实践，而不在于高谈阔论。

高氏还征引历代文献来论述各种房中禁忌，提出禁止醉酒、服药入房，禁止远行疲惫及疾病未愈入房等。同时，高氏又对前人那些烦琐的戒条如说朔日交合减寿一纪，望日交合减寿十年，上弦、下弦行房减寿五年等，提出了异议，认为危言耸听地劝人节欲，说过了头，人们反而不信。

高濂通过长期研究。总结出戒色欲有十大延年之功：

"阴阳好合，接御有度，可以延年。
入房有术，对景能妄（忘），可以延年。
毋溺少艾，毋困青童，可以延年。
妖艳莫贪，市妆莫近，可以延年。
惜精如金，惜身如宝，可以延年。
勤服药，补益下元，可以延年。
外色莫贪，自心莫乱，可以延年。
勿作妄想，勿败梦交，可以延年。
少不贪欢，老能知戒，可以延年。
避色如仇，对欲知禁，可以延年。"

(6)《勿药元诠》的房中养生思想。该书系清代名医汪昂所撰，全书共11卷，主要记述导引、气功、摄养等防病健身法，还有某些常见病的预防，以及饮食起居诸方面应当注意的问题。书中有《色欲伤》一篇，专论房事太多造成的损伤，其论述与明代万全所论基本一致。其要点有三：一是指出早婚有害；二是说房事不节则损伤肾元而短寿；三是认为精已排出则不能复返，故还精补脑之说不可信。

(7)《养病庸言》的房中养生思想。该书是清代沈嘉树所撰，也是一部养生著作，其中有不少论述房中养生的内容。沈氏认为，夫妻感情越是深厚，就越是要注意节欲，尤其是两人久别重逢之时，更宜谨慎。

“凡夫妻同寝，彼此都一毫不动欲念，互相抱持而睡，则阴阳之正气互相感受，互相调剂，极有益处。欲念一动则败矣。”

“凡人享艳福者，身体必不健，享年或不永，以其情好太笃，精气受戕太盛，抑亦造物者靳其福也。慧心人观破此旨，偏与造物争权，老寿之福从此而丰，不亦休与！”

沈氏认为，性生活是夫妻感情密切而又炽烈的表现，夫妻感情越是浓笃深厚，就越应当考虑长远利益，不能因图一时之享乐而戕害寿命。有些人娶了漂亮的妻子便喜不自胜，人们也都称颂他“艳福不浅”，但这种人往往身体孱弱不健，甚或早衰短命，就是因为醉心于美色而房事不节之故。寿命修短，并不决定于什么造物主，而决定于是否能顺应天地阴阳发展变化的规律。遵循自然规律办事的人，就能与造物者争权，使病魔无从困扰，便可达到健康长寿之目的。

沈氏又指出，在生病的情况下，更应禁绝房事，最好是独宿。

沈氏是一位家资盈富的封建士大夫，家中妻妾盈室。年青时因贪艳福而不节房事，弄得疾病缠身。所以十分重视房中养生的研究。《养病庸言》恰好是他切身体会的总结。他认为病人相火易动，容易产生欲念，因此在病的情况下更应禁绝房事，最好是独宿。若贾其余勇，而背水一战，就会使病情恶化而不可收拾。他的这种观点无疑是正确的。但他在提倡节欲时，却把妇女看作“寇盗”、“夜叉鬼物”，则是十分错误的。

（三）房室养生的原则

结合我国古代有关房室养生的精辟论述，和现代医学的证明，以及中外古今的有关经验，特总结出有关房室养生的以下主要原则。

1. 欲不可绝

前文已提及，“欲不可绝”是元代李鹏飞在其《三元延寿参赞书·天元之寿》中提出的房中养生要则。黄帝曰：“一阴一阳之谓

道，偏阴偏阳之谓疾。又曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守天真也。”意思是说，阴阳的对立统一是自然界的普遍规律，在一般情况下阴阳是平衡的，人体也必须维持阴阳平衡，才能保证健康。如果出现阴阳偏盛偏衰现象，就会生病。就像有春无秋，有冬无夏一样。适度的房室生活，正是调和阴阳的重要手段。房事既不可少，也不可过滥，倘能恰到好处，就能有效地维护人体的阴阳平衡，

这种见解是符合客观事实的。中国古代医家和养生家，很早就认识到这一点。一向重视礼义道德的儒家，也认为房室生活是人生的一大需要，并把它看作与饮食一样重要（“食色性也”，“饮食男女，人之大欲存焉”）人类种族之所以得以繁衍，就是从男女阴阳交合规律而来。《玉房秘诀》说：“男女相成，犹天地相生，天地得交会之道，故无终竟之限。人失交接之道，故有夭折之渐，能避渐伤之事而得阴阳之道也。”房室生活本乎自然之道，按这个规律行事，就可以避免损伤而保证身体健康；而违背这个规律行事，则会给健康带来危害。

《素女经》曰：“阴阳不交，则生病淤之疾，故幽、闲（指阉人、闲人）、怨（怨女）、旷（旷夫）多病而不寿。”《千金要方》指出：“男不可无女，女不可无男，无女则意动神劳，神劳则损寿，若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有，强抑闲之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。”《抱朴子》也说：“阴阳不交，伤也。”清代徐灵胎也强调：“故精之为物，欲动则生，不动则不生，故自然不动者有益，强制者有害，过用衰竭，任其自然而无勉强，则自然之法也。”这些论述的共同点就是，认为房室生活是人类天性的需要，是生理和生活情趣上不可缺少的。如果人为地抑制这种功能，会带来许多疾病。茕茕独处或旷男怨女之所以多病不寿，主要在于缺乏正常的房室生活。这种认识与现代医学和心理学的研究所得出的结论是一致的。正常

的性生活不仅可以协调体内的各种生理机能，促进性激素的正常分泌，而且是健康的心理需要。而“独身”，则实际上不符合生理学规律。据现代医学调查发现，终身未嫁、离异、孀居者乳癌发病率要比一般人高，这也说明正常适度的性生活对乳癌的预防也是有积极意义的。据国外资料报道，结婚人比独居人的平均寿命要长。保持性行为超过 60 岁的人能增寿 8～10 年。尽管激素量与性欲一般在 60～80 岁之间下降，但在 80 岁后可明显回升，到 90 岁，男女的激素量及性欲平均可恢复到 50 来岁的水平。国内有的研究人员在 1978 年对广西巴马县的长寿老人的调查结果表明，在 90 岁以上老人中，夫妻同居 20 年以上者占 68%，同居 50 年以上者占 41%，同居 60 年以上者占 26%。这说明和谐、稳定的夫妻生活，不但不影响长寿，而且是长寿的重要因素之一。纵观国内外的长寿老人，终身独身者并不多，有不少百岁以上的老寿星，夫妇共度晚年。

正常的房室生活，不但是人的自然需要，而且是人的社会需要——即繁衍后代，使人类社会得以存在和延续的需要。

总之，欲不可绝——不可禁绝房室生活！否则，不仅违背人的生理之自然需要，招致疾患，而且违背人类社会之自然需要，危及人类社会自身的存在和延续。

2. 欲不可纵

绝欲，禁绝房室生活有害于健康，但房事太过、恣情纵欲也同样有损于健康。正如古人所言：“房中之事，能生人，能杀人。譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸矣。”意思是说，房中之事，既不可绝，也不能太过。古人认为，房事宜“节”、“少”、“和”。正如葛洪所云：“人食不可都绝阴阳，不交则坐致雍阂（遏）之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情恣意，又损年命，难有得其节宣之和，可以不损。”（《抱朴子·释》）

纵欲的危害首先表现为对健康的损伤。中医历来认为放纵性

生活，是致病的重要原因。事实表明，放纵性生活必然损耗肾精，伤害人之正气，致使百病丛生。因房事过度而肾亏的人，常常出现腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘乏力、面色晦暗、思维迟钝、小便频数、阳痿遗精、精滑早泄，月经不调、腹痛带多等症状。“肾为先天之本”，在人的生长、发育、成熟、衰老的过程中，肾起着主导作用。肾亏、虚之人，机体的抵抗力低下，在不同程度上直接或间接地造成或加重某些疾病。临床上常见的冠心病、高血压性心脏病、肺结核、慢性肝炎、慢性肾炎等，经过治疗症状基本消失后，如房事不节，往往会使旧病复发，反复发作。从现实生活看，老年慢性气管炎、支气管哮喘、高血压、慢性泄泻、前列腺炎、泌尿系感染、宫颈炎、视网膜炎、甲元、骨质增生、糖尿病、红斑狼疮、再障、肺癌等，都直接或间接地与性生活过度有关。从现代医学来看，肾精亏与男女性激素亏损密切相关。性激素包括雄性激素和雌性激素。就雄性激素作用而言，它在机体内有激发起蛋白组织形成的作用，使肌体组织生长，特别是肌肉、皮肤、骨、喉及肾等的生长，还能增强血液循环，调节全身内分泌和基础代谢的作用。若肾精充沛，内则五脏调和，外则肌肤润泽，容颜光采，精神焕发，身强力壮，耳聪目明；若房事过度，或遗精频繁，则影响组织蛋白的形成及血液循环不畅，代谢降低及内分泌失调，不仅造成身体虚弱，而且容易感染疾病。因此，历代医家和养生家都十分重视藏精问题，一再告诫人们“色欲耗神”、“姿淫伤身”，特别是已患病之人要注意“戒房事”、“忌房劳、”“节情欲”等。

纵欲的危害还表现在使人早衰短寿。“纵欲催人老”，“房劳促短命”。这些话是很有道理的。精为身之本，纵欲可竭其精，则根受损，令人未老先衰，甚或夭折。正如《素问·上古天真论》所指出的：“以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”孙思邈也指出：“恣意情欲，则命同朝霞也”，“精少则病，精尽则死。”临

床实践证明，精失过多，可以引起早衰，常出现牙齿松动、视力减退、耳鸣耳聋、小便失禁、脊柱僵直、鬓发早白等。甚至可致人于死命。现代医学研究认为，性生活过度，会导致内分泌失调，免疫防御功能减弱，对各种疾病的抵抗力降低，致使代谢功能反常，易引起各种疾病，且使肿瘤发病率增高。故有人说："淫声美色，破骨之斧锯也。"古代之帝王将相，之所以尽管每天山珍海味，美酒佳肴，但到头来却多是恶疾缠身，过早夭折，就是因为他们嫔妃、妻妾成群，生活放荡，极端纵欲所致。而清代乾隆皇帝之所以能享年89岁，成为中国历史上的长寿皇帝冠军，则是与其"远房帏，习武备"的生活习惯分不开的。

中医关于纵欲会导致早衰短命的理论，已得到现代医学研究的确认，现代医学研究认为，精液中含有大量的前列腺素、蛋白质、锌等重要物质。前列腺素存在于人体许多重要器官和组织中，如脑、胸腺、骨髓、肾、肺、虹膜（眼球血管膜）、胃、肠、神经等中，它能帮助控制炎症、血压、血凝块、平滑肌的活动及神经脉冲传递这样一些功能，对心血管系统、呼吸系统、神经系统，以及消化系统的机能等，有着广泛的影响。前列腺素不足，就会促成上述器官系统发生病理变化而加速衰老。精液中含的锌高达0.2%，而锌是构成人体多种蛋白质所必需的，蛋白质则是构成人体组织的重要成分，因此纵欲会大量丢失与生命有关的重要元素。另外，精子和性激素均是睾丸所产生的，过频的失精，可使脑垂体前叶功能降低，同时加重睾丸的负担，并可因"反馈作用"抑制脑垂体腺的分泌，导致睾丸痿缩，睾丸痿缩会加速衰老进程。有人给动物做过试验，当摘除其睾丸或肾上腺后，动物便会很快老化。

由此看来，欲不可纵，而必须节制。

节制性欲有益于保精、延寿。中医学认为，节欲保精是强身的重要环节。"夫精者，身之本也。"肾精、肾气的盛衰决定人一生

的盛衰，即与人的健康、长寿息息相关。在精、气、神三者关系中，精是气之根，气乃精所化生，精衰则气也虚。有气则生，无气则死。精又是神之源，有精才有神，神充则身强，神衰则身弱。精、气、神三者反映了生命活动的状况，而肾精是根本，处于主宰地位。所以，保护肾精很要紧。《素问·上古天真论》指出："肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。若不藏精，则五脏皆衰，筋骨鲜惰……发鬓白，身体重，行步不正。"说明肾精旺盛不衰，则人就健康、长寿；反之，则早衰、早死。可见，精是人体抗邪防病，健康长寿的根本。所以，善养生者必须节欲，节欲方能保精。据对国内外长寿者的调查资料表明，凡长寿者，大多数对性生活有严格的限制。这充分说明了节欲对于健康、长寿的意义。

节欲有利于优生、优育。性生活过于频繁，对所生子女会造成不良影响，甚至造成发育不全，先天畸形和疾病等严重后果。有些不孕症，也与性生活过滥有关。孙思邈指出："凡人无子当为夫妻俱有五劳七伤虚羸百病所致，故有绝嗣之患。"因此，他提出："胎产之道，始求于子，求子之法，男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血。"说明房劳过度，男子肾精不充，女子阴血不足是造成不孕症的主要原因之一，即使受孕也不利于子女健康。所以在受孕之前，必须停止房事一段时间，以使男方养精、女方养血，双方精、血和身心都得到调节。万全说得好："男子以精为主，女子以血为主，阳精溢泻而不竭，阴血时下而不愆，阴阳交畅，精血合凝，胚胎结合而生育滋矣。"

优育是以优生为前提的；倘若没有优生，那末优育则很难实现。节制性欲，不但可以为优生、优育提供前提条件，而且由于节欲可以保障作父母的健康，并能使之具有充沛的精力和充裕的时间等，从而也就为优育的实现提供了保障。

3. 欲不可早

"欲不可早"主要指不宜早婚。

早婚有害于健康和优生、优育。这在中国古代，是一种由来已久的认识。竹简《十问》指出："竣（朘）气不成，不能繁生。"认为性器官发育不成熟，性机能不健全，就不能繁衍后代。《素问·上古天真论》也认为，女子到三七即二十一岁，男子到三八即二十四岁，才能"肾气平均"，即肾器官和性机能已全面均衡地得到发展，也即性器官完全成熟，性机能已很健全。

我国古代关于提倡晚婚的论述颇丰。如《周礼·地官·媒氏》认为："令男三十而娶，女二十而嫁。"《尚书大传》载："孔子曰：男三十而娶，女二十而嫁，通于织纫纺绩之事。"女子不仅要等到二十岁才能出嫁，而且在嫁前必须学会纺织缝纫之事。《礼记·曲礼》说："三十日壮，有室"，即男子到三十岁才健壮、娶家室。《礼记·内则》也持同样的观点："男子……三十而有室，始理男事。"女子"二十而嫁，有故，二十三年而嫁。"诸如此类的论述，在历代文献中不胜枚举。

古人认为，早婚对男女双方的身心健康都极其不利。李鹏飞在《三元延寿参赞书》中明确指出："男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。"又说："精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。""未笄之女……阴气早泄，未完而伤。""童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损。男则神色先散，女则月水先闭。"说明早婚，对男女双方的生理和心理都会造成损伤。《景岳全书·妇人规》指出少女早嫁犹如"未实之粒不可下种，未足之蚕不可为茧。"清代汪昂指出："交合太早，斫丧天元，乃夭之由。"（《勿药元诠》）

这些论述都是很正确的。男女未成年即交合，破阴伤精、损伤元气，既有碍于自身的生长发育，而且对繁衍下一代很不利。早婚之害，是显而易见的。

在古人那里，"欲不可早"主要指反对早婚。这在封建伦理纲常统治的时代，是可以理解的，然而到今天，由于人们的性生活

往往不受婚姻的约束，同性恋和手淫也会达到泄欲的目的，所以，“欲不可早”应广泛地理解为泄欲不可早，不管是否结婚，只要过早地损阳破阴、耗精失血，都对健康不利。尤其对于广大青少年来说，应自觉认识到这一点。由于受“性解放”等思潮的侵蚀，在一些青少年中，存在着婚前性行为，这不仅有违道德和纪律，而且对自身健康也十分有害。

过早地过性生活无益，那末过晚是否就有益呢？也同样无益。所以，中医学认为，婚嫁不宜过早或过晚。

宋代陈自明指出：“饮食五味，养骨髓、肌肉、毛发。男子……一八而阳精升，二八而阳精溢；女子……一七而阴血升，二七而阴血溢。皆饮食五味之实秀也。方其升也，智虑开明，齿牙更始，发黄者黑，筋肉者强；暨其溢也，凡充身体手足耳目之余，虽针芥之历，无有不下。……精未通而御女以通精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。阴已痿而思色以降其精，则精不出而内败，小便涩而为淋；精已耗而复竭之，则大小便牵痛，愈痛则愈便，愈便则愈痛。女人天癸既至，逾十年无男子合而不调，未逾十年思男子合也不调。不调则旧血不出，新血误行，或溃或入骨，或变而为肿，后虽合而难子，合多则沥枯。虚人产众，则血枯杀人，观其精血，思过半矣。”其意思是说，人通过进食各种各样的食物，使骨髓、肌肤、毛发不断地获得充养。男子到了八岁的时候，性功能开始萌动，十六岁时阳精开始溢满；女子七岁的时候，阴积开始上升，十四岁时开始出现月经。这些男精女血，都是由平日饮食各种各样食品的精华化生而来的。当男女性功能开始萌动的时候，智力思虑活动迅速发展，牙齿开始更换，身体发育加快；头发黄的转而变黑，筋骨弱的转而变强。等到男子精满而溢、女子出现月经，这时凡是饮食以供应身体、手足、耳目发育所需以外的剩余之物，哪怕很小一点点进入体内，也都会随着它们排出体外。如果男子阳精不满，精道未通，便与女子交接，迫使精道开

通，那末机体就会有发育尚未完全的地方，日后就要发生难以言状的疾病。阴茎已经痿软而仍旧强行交接以求泄精之乐，就会因精液出不来而使机体内部受到严重损伤，小便滞涩不畅而成淋病；精液已经严重伤耗而仍旧继续不断地耗竭它，就会大小便均有牵痛之感，愈痛而愈便，愈便愈痛，如此恶性循环，会使人苦不堪言。女子已有月经，如果超过十年而不与男子结合，就会发生性心理与性功能失调；如果不到十年就想着与男子结合，也会发生性心理与性失调。不调就会旧血不出，新血误行，或侵入骨髓，或变为脓肿，以后虽然结婚也难于生子。倘若交合过频，就会发生沥枯之病；假如身体虚弱而生育过多，就会血亏丧命。所以，只要看一个人的精（男子）、血（女子）状况，他的健康情形也就可以了解大半了。

这里对结婚（过性生活）过早、过晚的弊害，做了较深入具体的分析，有一定的科学道理。

那末，男女结婚的早晚到底据什么标准来判定呢？以今天的科学眼光看，男子以 22～25 岁、女子以 20～22 岁结婚为宜。而这个标准与中国古代的有关见解是大体一致的。足见古人的见解多么了不起！

4. 欲不可强

“欲不可强”，指性生活不可不顾体质条件的限制而强行。李鹏飞在《欲不可强》篇中指出：“《素问》曰：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力入房也。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则精气内枯，腰痛不能俯仰……书云：阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏干燥，消渴立至。近讷曰：少水不能减盛火，或为疮痛。”超越自身体质条件而勉强行房，叫做自不量力，无益有害；本来体弱，阳事不兴，便强服补肾壮阳的矿物以助阳，实际上是杀鸡取卵，对身体更加有害。

该篇进而指出：“勉强房劳者成精极、体疲，恚羸、惊悸，梦

泄遗沥、便浊阴痿，小腹里急、面黑耳聋。真人曰：养性之道，莫强所不堪尔。抱朴子曰：才不遗，强思之，力不胜，强举之，伤也。甚矣，强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食所以精生者也，然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾以害其身，况欲乎？欲而强，元精去，元神离，元气散，戒之！”不论做什么事都应该量力而行，处理房事更应该是这样，不能以弱充强，以怯充勇。本来无力行房，却偏要贾其余勇，强行交合，只能倍增其损害作用。破釜沉舟、背水一战，在军事上可用之，但在房事上，却绝不可行！尤其新婚的年轻夫妇和久别重逢的夫妻，应特别引以为戒。

应当指出的是，民间有让病弱之夫强行交合以“冲喜”而治病之陋习，结果不但治不了病，“冲”不了“喜”，反而加重病情，促之早亡，每每演出许多悲剧。吾人当从中吸取教训并牢牢记取之。

当没有性欲之时，切不可强行交合；虽有性欲，但体力不支（如男方阴茎不起、或起而不坚或无精可射）时，切不可强行（靠药物或酒力）交合！欲不可强，硬要强之，等于自戕！正如古人告诫的：“恣意极精，虚损身也。譬枯朽之木，遇风则折；将溃之岸，值水先颓。”（龚廷贤：《寿世保元·保生杂志》）昔司马相如虽作《美人赋》以自责戒欲，但终因“悦文君之色”而未能付诸实践，结果使消渴症好而复犯，“以此疾至死。”（汉·刘歆：《西京杂记》卷2）

（四）房室养生方法（房中术）

房中养生除了要掌握其要则外，还必须掌握其具体方法。我国历代医家和养生家关于这方面的论述不少，现拣其要点归纳于以下几个方面：

1. 行房适时

所谓行房适时，是指两性交合的时间选择要适宜。在时间选择上，应主要根据两个方面的时间因素：一是生理性欲周期；二

是心理性欲周期。

人的生理性欲周期在男方表现为精满周期，在女方则表现为月经周期。男子的生理性欲周期比女方要短，而且可调性大（即可根据性生活的变化而调整）。虽然男性个体在生理性周期上也有很大差异，但对于健康的青壮年来说，一般 3～5 天为一个精满周期，即两次正常射精之间一般相距 3～5 天。当然，这一周期与年龄、体质状况等有很大关系。对于成年的健康男子来说，其精满周期的天数，个人是可以觉察、体验到的。“精满自溢”，精满之后，男子的性欲会自然强烈起来；而一当通过性生活而泄精之后，其性欲会降低（感到性满足），但经过几天之后，精又充溢，于是性欲又高涨起来，感到性的不满足。所以，“精满周期”也就表现为男子在性欲上的从满足到不满足的时间。

女子的生理性欲周期则是以月经为基础的。在每次月经后的 7～14 天，为女子生理性欲的高峰期，血中雌激素（求偶数）浓度最高。胞宫呈增质分泌阶段，玉液较多，玉门温度偏高，称为“阴热”时期。这时，可出现主动性欲要求。在排卵期后雌激素浓度下降，迄月经来前一周，性欲为低峰阶段，玉液减少，玉门较干，温度偏低，称为“阴冷”时期。这时，一般女方不会表现为主动性欲要求。

因为女子的月经周期有其自身的规律，不以个人意志为转移，而男子的精满周期虽然就其长短来说，也有其客观规律，也不以个人意志为转移，但是，它毕竟可以随着男女双方性生活的行、止而改变，即受主观因素的影响较大。比如，男子在一次性生活过后，经过 3～5 天，当精满之后，可以过性生活，也可以不过（这种不过有的是主观上的原因，有的是客观上的原因）。要是及时过性生活，男子的精满周期则会照常运转，而要是不及时过性生活，那么其精满周期也就自然被打乱了。正因如此，所以男女双方在选择交合时间时，应以女方为主，即选择在女方月经后 5～15 天

内为最佳。

人的心理性欲周期，是在上述生理性欲周期的基础上，又考虑到心理因素的作用和影响。人不仅有生理性欲，而且还有心理性欲；换言之，人的性欲不单决定于生理因素，而且决定于心理因素。这是人在性欲上与动物的根本区别。正是由于有这一区别，所以即使两个生理性欲旺盛的男女凑到一起，也决不会像发情的动物那样，就一定会发生性行为。这里有感情因素的作用，也有道德因素的作用，还有情绪等因素的作用。可见单就人的心理方面而言，也是个复杂的系统。撇开其他人际关系不论，单就夫妻关系而言，也并不是只要双方都具备了强烈的生理性欲之后，就一定会有性行为的。因为只要有一方因心理因素的作用而影响性欲，比如，一方因情绪低落或心烦意乱而突然减低性欲，那性行为也就难于进行。而这种事情在现实生活中是司空见惯的。有的夫妻临交合前突然为一句话闹翻于是赌气而分开睡的事，也是常有的。

当然，世间无奇不有，夫妻生活也是如此。比如，夫妻之间的一方不顾另一方性欲如何而强行交合的事，是有的；两人刚吵完架马上又同床共枕而行房的事，也是有的；双方都怀着心事或郁闷的情绪而交合的事，也是有的；如此等等。我们当然不能说这样的交合都一概必然导致什么恶果，但可以说，这样的交合，不符合性卫生（生理卫生和心理卫生），无益于双方健康，也无益于优生、优育。

鉴于上述情况，男女交合的适宜时间应该选择在：女方月经后5～15天内。而且双方生理和心理性欲均较高之时，换言之，应选择在女方生理性欲高潮期（即“阴热”时期），双方都有强烈的交合欲求之时，进行交合，才有益于房中养生。

由此看来，人们的房室生活并不是可以随意进行的，而也应该遵循其自身的规律。科学的、正常的房室生活，不仅要满足双

方生理性欲的要求，而且要满足双方心理性欲的要求。换言之，科学的、健康的房室生活，不仅是生理性欲的宣泄，而且是心灵的撞击，情感的交流；不是单纯地满足一方，而是同时满足双方。这正是人在性行为方面异于禽兽之处，高尚于禽兽之处。随着科学文化的进步和社会文明的提高，人类性行为或性生活的特点将愈加显示出来。

2. 交合有度

所谓度，就是适度，即不能恣情纵欲，漫无节制。中国古代养生家提倡在性生活中宜尽量做到遵法度而不放纵。从马王堆出土的竹简《十问》中可以看到，有房事如何影响人的寿夭的记载。如说："虚者可使充盈，壮者可使久荣，老者可使长生。长生之旨，慎用玉闭，玉闭时辟，神明来积，积必见章；玉闭坚精，必使玉泉毋倾，则百疾弗婴，故能长生。接阴之道，必心寒葆，形气相葆。"其主旨是说，夫妻间的性生活如能遵守一定的法度，做到心安不放纵，形气相和谐，就能保形保精。这样，就可使体虚的人逐渐充盈，体壮的人更加健实，年老的人也可因而长寿。长寿者性交时多能做到闭精不泄，精血不耗散，能使体力旺盛，百病不生，故能长寿。后世很多养生家多主张在成年之后，应当随着年龄的增长而逐渐减少性交次数。

孙思邈在《千金要方·房中补益》中指出："人年二十者（按：这里的二十是指 20 至 29 岁，余类推），四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者二十日一泄；六十者，闭精不泄；若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力超人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生痈疽。"他所提出的行房次数，为后世历代养生家所认同，不过有人更强调"其人弱者，更宜慎之。"由于年龄和体质的不同，精力和对性的要求的差异，因此人们切不可超越年龄、体质和实际精力而恣意纵欲，否则就易戕伐身体，折人寿命。孙思邈还指出："人年四十以下，多有放纵"，如不加节制，"倍力行

房，不过半年，精髓枯竭，唯向死近，少年极需慎之”，“凡养精，在于爱精……所患人少年时不知道。知道亦不能信行之，至老乃知道，便以晚矣，病难养也。”而到“四十以上，即顿觉气力一时衰退，衰而即至，众病蜂起，久而不治，遂至不救”，故对于房事宜“谨慎从事，犹得延年益寿。”不难看出，孙氏对行房无度之危害分析得相当透彻，世人当引以为戒。

多数医家认为，青壮年每周一、二次正常适度的房室生活不会影响身体健康，可以达到性的愉快和满足，然而，性生活毕竟要消耗一定的精力和时间，所以过多地沉缅于性生活之中，必然给学习和工作带来影响，故对青年人来说，性生活一定要有节制，遵守一定的法度，而决不可为了贪欢取乐而放纵。对于老年人来说，应根据自己体质的强弱来定，以少为佳，保持适度。衡量房事是否过度以行房过后是否精神饱满，身心愉快为客观标准。《素女经》曰：“人有强弱，年有老壮，各随其气力。不欲强快，强快即有所损。”孙思邈也说：“所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油；若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防所患！”（《千金要方·房中补益》）

3. 交接有术

这里的“术”指的是方法、技巧，也可以称之为艺术。从医学和养生角度讲，夫妻交接要讲究适当的方法、技巧。这本来是天经地义、合乎情理，为人类的绝大多数（因绝大多数人都要结婚过夫妻生活）所必须学习和掌握的，但过去却一直被视为禁区，搞得神秘莫测，稍做议论便被视为淫乱。其实，夫妻间行房，顺应自然，合乎常理，讲究适宜的方法、技巧，既能增加房室生活的情趣，使双方得到情欲的满足，又能加深彼此之间的感情，促进身心健康，益寿延年。所以，中医学及历代的医家和养生家自古以来就很重视这方面的研究，并探讨、积累了许多适宜的、可

供人们借鉴的方法、技巧。这些方法、技巧大体可以概括为三个方面：一是对一般方法、技巧的探讨、总结，比如先作一些戏嬉、爱抚、亲昵之类的动作之后，待两情相激而达高潮时再行房，以及一些具体方式、体位、姿势、动作的相互协调、配合等，古人所说的“十动”、“十修”、“八动”、“五音”、“十已”、“九状”、“六势”等，就包含这些内容；二是对“房中气功”的探讨、总结，比如古人谈得比较多的“房中固精功”、“房中导引功”和“采阴阳功”等；三是对“仿生房中术”的研究、总结，如《合阴阳》所说的“十节”，《玄女经》所说的“九法”和《洞玄子》所讲的“三十法”中除前两法以外的二十八种方法，都是模仿一些生物而行房的动作。（参见杨力著《周易与中医学》之第53章《周易与性科学》、安贵萍编《房中养生》等书）鉴于这些内容有的在上文中已经论及并已有相当多的读物做了介绍，故不再细述。

不可否认，适宜的房事技巧、艺术，对于改变夫妻间一成不变、僵化如一的作爱方式和单调乏味的房事生活，增加夫妻间的情趣，活跃家庭气氛以及促进健康等，无疑都具有一定的意义。但是，切不可迷信房中术，尤其切不可为了讲究房中术而忽视感情基础。因为两性交合的基础毕竟是情感，是两颗心灵的撞击，是“爱”，是灵与肉的统一，而技巧、艺术毕竟是第二位的。所以，人们切不可本末倒置，更不可舍本逐末。没有真诚、炽烈和两心相爱作基础，没有双方发自肺腑的配合、默契，任何交接的技巧、艺术也是难于实施的，更是难于奏效的。同时，由于每对夫妻的具体情况（如身材、体质、性格和气质、心理、情志以及所处的环境、条件等）的不同，因而即使同一种方法、技巧，对有的夫妻适宜，而对另外的夫妻就不一定适宜。所以，人们对于房中术，切不可照抄照搬，重要的是夫妻双方相互配合、协调，共同在房室生活中探索、总结适于自身的技巧、艺术。

4. 独卧益多

孙思邈在《千金翼方》中引用传说活了八百岁的彭祖的话说："上士别床，中士异被；服药百裹，不如独卧。"意思是说，善于节制性欲的人，夫妻不在一个床上睡，而不太善于节制性欲的人则只是不在一床被子里睡。服一百剂药治疗房劳损伤，也不如干脆分开睡。

联系上文"欲不可绝"、"欲不可纵"等有关论述，这里提到的"独卧"，当然不是夫妻长期分居，而是说，为了便于节制性欲，使房事适度，夫妻以独卧为宜：需交合时则凑到一块；交合后，则分开睡。这对于新婚燕尔和久别重逢的夫妻来说，尤为必要。

朱丹溪在其《色欲箴》中告诫说："女子眈兮，其欲实多，闺房之肃，门庭之和。士之眈兮，其家自废，既丧厥德，此身亦瘁。远彼帷薄，放心乃放。饮食甘美，身安病瘳。"古人认为，独卧则心神安定，耳目不染，易于控制情欲。特别是青壮年情欲易动难制者，可采取此法。至于老年而体弱者，更应"远房帏"。年老而纵欲者，多致病患缠身，很少有高寿的。所以，赵献可力劝老年人"急远房帏，绝嗜欲。"

中医学和自古以来的养生家都认为，人之所以神气坚强，老当益壮，皆本于肾精，只有保精全神，才可长寿。而保精全神却不是一朝一夕所能奏效的，而必须终生坚持，即从年轻时就须注意节制房事，到中、老年后，更应注意。历史和现实都表明，并不是说老年人只有绝欲才可长寿。国内外近年来的不少研究资料证明，老年人性功能减退，并不等于没有性欲了，也不等于没有房事能力了。性事伴人终生，只是要因体质状况而异，并且要注意节制。所谓"独卧"、"单栖"，就是在这个意义上讲的。

南宋大臣包恢，字宏斋，当他88岁之时，作为枢密使陪同皇帝参加祭祀天地神祇典礼，登台跪拜，依然动作敏捷，精神康健。有一天，承相贾似道突然问他说：

"包宏斋如此高寿，行动起来仍旧丝毫不觉得困难，一定有养

生要术，请向我们说明一二。”

包恢回答道：“有一服丸药，乃是不传的秘方。”

贾似道非常高兴，急不可待地等待他说出秘方。只听包恢缓缓地说道：“我吃了五十年的独睡丸。”

满座大臣听了，都一齐大笑起来。（参见元·吴莱：《三朝野史》）

关于独卧的好处，古人总结、体会颇多。

如唐代大诗人白居易有《独眠吟》云：

夜长无睡起阶前；寥落星河欲曙天。
十五年来明月夜，何曾一夜不孤眠！

白乐天享年74岁（公元772—846年）不能说与此无关。享年85岁（1125～1210年）高龄的南宋诗人陆放翁也有诗云：

焚香黄阁退朝归，道话时时正要提。
九十老翁缘底健，一生强半是单栖。

明代杨慎在《古今谚》中录有《服药不如独卧》歌：

服药千裹，不如一霄独卧；
服药千朝，不如独卧一宵。

而清人褚人获也作《独宿吟》曰：

孤鹤清寒，霜天独宿。紧揌肩，暖覆足。
被拥炉香香馥馥，心兵不起媚幽独。
独眠到晓日烘窗，也算人生自在福。

5.“七损八益”

关于“七损八益”问题，是中国古代房中养生家们争相关注并争论不休的问题。这个问题之所以引起争论，是因为《内经》虽提及了“七损八益”的重要性，但未做具体说明（即没有说明“七损八益”的具体内容），至使《内经》之后的历代注家仁者见仁、智者见智，莫衷一是。直到马王堆医书出土，才将这个长期的疑案解决。

在马王堆出土的竹简《天下至道谈》中，对“七损八益”概念有非常明确的解释。

所谓“七损八益”，是指在两性房室生活中，有七种做法对人体有损害，有八种做法对人体有补益作用。依竹简所叙顺序应是“八益七损”，即八益在先，七损在后。

“八益”的内容是：“一曰治气，二曰致沫，三曰智（知）时，四曰畜（蓄）气，五曰和沫，六曰窍（积）气，七曰寺（侍或待）赢，八曰定顷（倾）。”该竹简又具体作了解释：“治八益，旦起起坐，直脊、开尻、翕州、印（抑）下之，曰治气；饮食，垂尻，直脊，翕周（州），通气焉，曰致沫；先戏两乐，交欲为之，曰智（知）时；为而软脊，翕周（州），　（抑）下之，曰蓄气；为而物（勿）亟勿数，出入和治，曰和沫；出卧，令人起之，怒择（释）之，曰积气；几已，内脊，毋动，翕气，抑下之，静身须之，曰侍（待或持）赢；已而洒之，怒而舍之，曰定顷（倾）此胃（谓）八益。”

这里所说的八益，是将气功导引与两性交媾结合在一起的八个步骤或八种做法。其具体做法是这样的：早晨起床打坐，伸直脊背，放松臀部，收敛肛门，导气下行至阴部，这就叫“治气”；呼吸新鲜空气，吞服舌下津液，屁股下垂，装成骑马的姿势，伸直脊背，收敛肛门，导气下行至阴部，使阴液不断产生，这就叫“致沫”；交合之前，男女应当互相爱抚，尽情戏嬉娱乐，使情绪放松，精神愉快，要等到双方都产生了强烈的性欲时再行交接，这就叫“知时”，即掌握时机；交接时放松脊背，收敛肛门，导气下行，使阴部充满精气，这就叫“蓄气”，即蓄积精气；交合时不要急速粗暴，抽送出入应当尽量轻柔、舒缓、和顺，这就叫“和沫”，就是使阴部分泌物增多而滑利；卧床交接时，不要贪欢恋战，应及时起来，当玉茎尚能勃起时即迅速离去，这就叫做“积气”。房事快要结束时，应纳气运行于脊背，不要摇动，必须收敛精气，

导气下行，安静地等待着，这就叫做“待赢”，即等待精气盈满。结束房事时，应当将余精洒尽，待玉茎尚能勃起即迅速离去，这就叫做“定倾”，犹言使倾倒的东西得到扶正和安定。倘能按以上八个步骤去做，行房自然有益，因而称之为“八益。”

“七损”的内容是：“一曰闭，二曰泄，三曰渴（竭），四曰勿（怫），五曰烦，六曰绝，七曰费。”其具体内容是：“为之而疾痛曰内闭；为之出汗，曰外泄；为之不已，曰渴（竭）；秦（臻）欲之而不能，曰怫；为之榹（喘）息中乱，曰烦；弗欲强之，曰绝；为之秦（泰）疾，曰费。”

所谓七损原来是指这样七个方面：其一是说交合时阴茎痛，精道不通，甚至无精可泄，这叫“内闭”；其二，交合时大汗淋漓不止，称之为“阳气外泄”；其三，由于房事不节，交接无度，真元亏损，精液虚耗，故叫作“竭”，即精气枯竭之意；其四，到了想交合时，却又阳痿不举，这就叫“怫”（“怫”为古代束发用的头巾或网套之类，多系丝织品，质地柔软，用此形容阳痿不举之状）；其五，交合时呼吸喘促，神昏气乱，这就叫作“烦”；其六，女方性冲动缓慢，男方要善于等待，若女方根本没产生性欲而男方强行交合，这对女方的身心健康非常有害，故称之为“绝”，犹言陷入绝境；其七，交合时急速图快，这就叫“费”，犹言徒费精力。上述七种情形，都违反交合的法度，粗暴放纵，贪欲逞快，亏损真元，给双方带来房劳损伤，故称为“七损”。

《天下至道谈》总结说：“故善用八益，去七孙（损），耳目聪明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。”这就明白告诉人们，在男女两性房室生活中，只要善于运用八益，避免七损，自然就可以得到房中补益，使人耳目聪明，身体灵活轻便，阴精饱满，坐享延年益寿之快乐。

除《天下至道谈》对“八益七损”作了具体论述外，《医心方》所引用的《玉房秘诀》对此的说明也较其他论著为详，不过，

其内容却有别于《天下至道谈》。

《玉房秘诀》所说的“八益”，多为交合的动作姿态和频率的描述。交合之前既未强调做气功导引，也没有说明应做哪些精神准备，书中虽然指出可防治某些疾病，恐怕以主观想象的成分居多，很难令人置信。

关于“七损”，拿《玉房秘诀》与《天下至道谈》相比较，“七损”的内容颇有相似之处，但《玉房秘诀》所说的那些具体动作及其治法，在《天下至道谈》里却不曾提及。《玉房秘诀》所论“七损八益”，是在《天下至道谈》等所论“八益七损”的基础上发展而来的，但《天下至道谈》所论“八益七损”的精华，《玉房秘诀》却未能全面地继承下来，相反还掺进了某些淫佚取乐的糟粕。这是不可不注意的。

《天下至道谈》所论“七损八益”，具有重要意义，这突出表现为三点：

其一、在交合之前，男女双方必须保持良好的情绪和心理状态，彼此之间应先互相爱抚，密切感情；

其二、女方性冲动缓慢，男方要善于等待，当女方根本没有性的要求时，绝不能强行交合；

其三、房事要及时结束，不可贪欢恋战，要生还，不要死返。倘能做到这几点，不仅能保证房室生活的和谐、乐趣，而且有益于双方的健康、长寿，对优生、优育也大有裨益。

（五）房室养生禁忌

要使房室养生达到预期目的，从青年时期就须注意节制性欲，控制房事，并且要终生坚守，同时，还须知入房禁忌，即知道在什么状况下不宜行房。从长期医疗实践看，许多疾患都与房事不慎有直接关系，于是从人体的生理、病理角度，提出行房禁忌问题，以防为主，是很必要的。

1. 欲有所忌

关于这个问题，古代房室养生论著论述颇多。李鹏飞在其《三元延寿参赞书》中，对这个问题的论述颇具代表性。其《欲有所忌》篇指出：

第一、在饱食、酒醉和强忍大小便的情况下当禁忌房事。在这时行房，易患“肠癖”，气竭肝肠。男子患阳痿不起；女子则月事衰微，生恶疮，得淋病等。

第二、在恼怒、愤慨、惊悸、恐怖等情况下最忌交合。这时本已为情志所伤，如再行房如同雪上加霜；会因房劳而使内伤加剧，不仅损害自身健康，且不利于优生。

第三、在疲劳、倦怠的情况下不可行房。否则，会导致严重的房劳损伤，亦不利于优生。

第四、在女子月经未尽时不宜交接，否则，既不卫生，又会给女方造成各种损伤，乃至酿成严重的妇科病。

第五、疾病未愈当忌交合。否则，会因房劳而导致旧病复发，或使病情恶化，有的还会造成生命危险。

上述禁忌切不可等闲视之。《三国志·华佗传》载：顿子献病本已快愈，华佗替他诊脉后说：身体尚虚弱，还未完全康复，千万别劳累，如行房必死，舌头会出来数寸。子献的妻子从百里之外看他，晚上同房，三天后病发，果然如华佗说的那样死去。《史记·仓公传》载：齐侍御史成，因经常酒醉入房而患头痛病，且生痈疽，仓公看后断言“后八日呕脓死”，后来“成即如期死”。可见，房事违禁所导致的后果是很可怕的。

2. 欲有所避

古人主张两性交合时，宜择吉日良辰，“然唯天日晴明，光风霁月，时和气爽及情思清宁，精神闲裕之况，……于斯得子，非唯少疾，而必且聪慧贤明。”（《妇从规》）意思是选择吉日良时不仅使双方神清意爽，而且有利于优生。同时，古人主张两性交合时要避开“大风大雨，大雾大暑，雷电霹雳，天地晦冥，日月薄

蚀，虹霓地动”和寺庙、茅厕等。这也有一定道理，因为在这样的时间、地点内，人的情志易受影响，心绪易波动，因而不利于交合；有的环境也不卫生，故应避开。

当然，至于古人所谓交合应辟“弦望晦朔”，“勿犯本命及诸神降日”，并说如违反会折寿若干年，则毫无科学依据，也不切实际，故不可信之。

3. 妊娠所忌

妇女怀孕后，应节制房事。妇女除了在饮食起居方面多加注意之外，还应特别注意节制房事。孙思邈指出：“妊娠一月……不为力事”，“妊娠二月……男子勿劳”。“不为力事”和“男子勿劳”均指孕期不能行房。《保产要录》也指出：“则两月内，不露怒，少劳碌，禁淫欲，终身无病。”李鹏飞在《妊娠忌》篇中说：“成胎后父母不能禁欲，已为不可，又有临产行淫，致其子头带白被而出，病妖之端出。”这种认识与现代医学所认为的在妊娠的前三个月和后三个月都禁止房事的观点，是一致的。受孕前期行房会引起流产，万全指出：“孕而多堕者，男子贪淫纵情，女子好欲性偏。”在孕期的几个月也须节制房事，不可纵欲无度。因为孕妇集中身体精血养育胎儿，而房事最易耗散阴精，故妊娠期如房事不节，则所生婴儿多疾易夭。

妇女产后百日内也不宜行房。中医学认为，分娩大量出血，产程中又用力过甚，致使产后体质极为虚弱，百脉空虚，抵抗力很低，需要长时间调养，以恢复健康。这时如交合，会耗伤精血，邪气更可乘虚而入，导致许多疾患。孙思邈指出：“凡妇人皆患风气脐下虚冷，莫不由此，早行房故也。”在产期，妇女宜避风寒，调情志、忌生冷、善饮食、防劳倦，戒房事，提倡百日后再过性生活。据临床所见，产后行房过早宜引起血崩、阴挺、脐下虚冷、腰腹疼痛等众多疾病。

在哺乳期，也须节制房事。孙思邈指出：“因新房以乳儿，令

儿羸瘦，交胫不能行。”乳汁乃母体气血所化，乳母体质健壮，则化生的乳汁充足，且营养价值高。反之，若乳母体弱多病，或房室劳伤五脏，则气血生化之源不足，则影响乳汁的质量和数量。易造成小儿贫血、软骨病、疳积病等等，尤其是“其母遇醉及房劳，乳儿最剧，能杀儿也。”所以，在哺乳期，尤当注意节制房室生活。

（六）性事伴人终生

性生活是男女间的生物自然现象，是健康生理上的要求，其中也包括老年人。事实表明，性事不只是青年男女的专利，人到老年仍然有性情感，性要求和性生活，直到生命终结。

1. 人的性生理变化

性生理是人的本能，但这种本能在一个人的生命历程中，是有个变化过程的。人到中、老年，其性生理反应，虽同年轻人一样，存在着接触欲、排泄欲和性事过程的几个生理反应周期，但反应的强度与时限却有较大区别。性欲是人类终生伴有的一种正常生理本能。许多老夫老妻之间除了精神上的爱欲之外，还有接触欲。通过彼此躯体的接触，相互爱抚，以保持感情和心理上的平衡。所谓“少年夫妻老年伴”，就是这个意思。而排泄欲则由于年龄和体质状况的变化，则逐渐减弱。有一组调查资料表明，60岁以上的老年人，性欲与其青春期一样者仅占6.3%；减弱者占43.7%，明显减弱者占29.6%；完全消失者占20.38%。同时老年人的性腺功能也在发生变化。男主要表现为睾丸产生精子和分泌雄性激素的功能下降；女则表现为卵巢排卵停止及雌性激素分泌减少。睾丸的重量，自40岁之后开始缓慢下降，到60～70岁时最为明显。日本学者中村曾对1～80岁的2000例正常睾丸体积进行测量，发现20岁体积最大，50岁后慢慢缩小，60岁后更加明显，70岁以后相当于11～12岁时的体积。睾丸主要产生雄性激素，而雄性激素则与性欲、性的激发和发展、性能力密切相关。国内资料表明：20～79岁年龄范围内，雄性激素的分泌无明显差别。

80岁以后才明显降低。可见，50岁以后性活动能力，并未明显下降，乃至晚年仍保持生育能力。当然，60岁以后的男性，性欲唤起的时间，引起阴茎勃起的时间，性高潮到来的时间，均较年轻人来得慢。总之，男性的生精能力及性行为，是伴随年龄的增长而缓慢减退的。老年妇女卵巢，由于纤维化而明显萎缩变小，一般60岁左右的女性，其卵巢重量相当于育龄期的一半，但月经的停止并不意味着性功能的停止。因为性功能的变化不仅取决于性腺的增龄性变化，也取决于社会、生活环境等因素。国外资料表明，生活条件优越的妇女，月经持续到60岁的大有人在。老年妇女性功能的正常生理变化，主要表现为阴道壁变薄，分泌物减少，阴道缺乏润滑。如长期不过性生活，可使阴道壁萎缩，以至发生粘连。

性生活过程的性反应周期，现代医学分为兴奋期、持续期、高潮期和消退期四期。古代医家对性反应周期的认识，虽然不及现代医学描述的详尽，但也提出了一些颇有见地的性科学知识。如关于男女性冲动有一定的差别，男速女迟，在性事前应做爱抚、戏嬉的准备，使双方情绪和谐，并讲究行房的技巧等等问题的认识，就都具有科学性和实用性。

人类的性行为反应周期，不单靠性激素的调节，而且受大脑高级神经系统的支配，尤其长期形成的性生活体验，使大脑皮层有一个“性兴奋灶”，在生理、心理的共同作用下，只有双方配合默契，才能欢度满意的性生活。虽然人到老年由于体质、健康状况的变化，性反应周期不像青壮年时期那样明显，性功能也较青壮年低下，但是性生活仍是不可缺少的。

2. 人的性功能能保持多大年龄

从生理角度讲，不可否认，随着年龄的老化，男性睾丸分泌的雄性激素和女性卵巢分泌的雌性激素都会逐渐减少，性欲也会随之衰减。60岁以后的男子，阴茎勃起硬度，射精强度和射精量，

一般会有不同程度的降低，但并不意味着性功能的丧失。因为性欲除了受雌、雄激素的影响外，更受心理和精神状态的影响。因此，人们对随年龄增长而出现的性功能减退，应该有个正确的认识。只要很好地自我保健，自我调节，性欲和性功能是不会完全丧失的。

著名的性医学家玛斯特斯和约翰逊在《人类性反应》一书中指出："如妇女有良好的健康状况，那末衰老并不意味着性欲的必然衰退和获得性高潮的丧失。"据美国报道。60岁以上的男性不能完全性交者仅占5%；70岁以上者占30%。美国消费者协会，调查了4246名50～93岁的人的性生活状况，发现即使年逾70岁，半数以上的老妇，四分之三的老翁，对性生活仍有兴趣。四分之三的妇女，在60岁以后仍能过性生活。日本学者金子荣寿调查了57名65～80岁的老人，其中只有7人没有性交能力。

吕德滨氏于1984年调查476例60岁以上的男性老人，发现性欲旺盛者占6.3%；有性欲者占43.7%；明显减弱者占29.6%；消失者仅占20.4%。性生活每月3～4次者占12.1%；5～6次者占16.9%；10次以上者占20%。他还进行了老年睾丸组织学调查，发现70岁以上老人的睾丸仍有生精能力，间质细胞（产生雄性激素的细胞）亦无明显异常改变。故70%以上的70岁以上老人，仍有性交能力。

《黄帝内经》说"女子七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子"，是说妇女到49岁后而经绝，不再有生育能力。这是指一般情况而言，实际上，即使在古代，到50岁后仍有生育能力的妇女，也不乏其人。

在中医文献中，有关服用中药而推迟衰老，使青春常驻，性功能不减的事例，不胜枚举。如方剂学中有"老奴丸"一方，出自明代著名医家方贤《奇效良方》一书，系补肾阳之方。据记载：明代四川成都崔某大户，因无子得此方，药已配齐，他未及服药

而突患急病死亡。其家有一73岁家奴，因腰腿疼痛久治不愈，崔之妻褚氏让其服此药，不料服后腰腿痛皆愈，而且房事如少壮之人，于是与褚氏私通，后竟怀孕。事情败露后，其家母究其原因，得其真情，经多次试用灵验，故名“老奴丸”。从这个例子可以看出，人年过七旬之后，仍有性欲，甚至有生育能力。

据报道，西德有一个叫卡尔的百岁老寿星，还向一位84岁的弗丽达老小姐求婚；前苏联的卡拉热瑞娅，在138岁时，尚不戴花镜，在她108岁时，曾第四次结婚当新娘；日本农民万部到194岁时，仍与其173岁的妻子过着和谐的夫妻生活。这正是“百年鸳鸯意绵绵，柔情蜜意度晚年。”

3. 保持满意的性生活

人要想到老也能保持满意的性生活，除了必须有健康的体质和真挚的爱情这两个前提条件之外，还必须注意以下两个方面：

一是夫妻双方对性观念、性兴趣要有个正确的认识。老年人既然具有性要求，就必然有性感情和性生活。因为保持性生活，本身可使老年人体会到白头偕老的恩爱和青春常在的颀慰，从而使自己永远感到人生的美好和充满活力。认为适度性生活会损伤健康、折寿的观点是错误的；认为年老还谈性事、行房事是低级下流的想法，也是不对的。事实证明，适宜的性生活有益于老年人的身心健康。

二是夫妻双方应掌握老年人性功能的特点。丈夫不能只在作爱时才变得温存多情；妻子也不能把性事当义务勉强应付。双方要互爱互悦。因此，性生活绝不单纯是一种生理活动，它包含着夫妻双方之间的美好感情。只有在相亲相爱的基础上，又彼此掌握性生活的有关知识和技巧，夫妻性生活才能和谐、美满。

现代医学认为，老年人性生活的和谐应遵循以下几条原则：一是不强求，要因人而异，顺其自然；二是不着急，彼此尊重双方的性周期；三是不故意中断，从而防止失望和烦恼；四是不分心，

不过分地去考虑生理反应，把感觉要集中到心理和情绪上，以取得从生理到心理的通达、和谐。

4. 性功能自我保健

性功能是性欲得以宣泄、性事得以进行的前提条件。要使性事伴人终生，从新婚燕尔到白头偕老都能享受性生活的和谐、乐趣，就必须养颐、卫护、提高性功能，即进行性功能的自我保健。

要进行性功能的自我保健，得首先明了影响、制约性功能的因素。影响、制约性功能的因素主要有：

(1) 体力因素：体力衰弱或疲劳，会直接影响大脑皮层的高级神经的性兴奋状态，所以在体力疲劳或病后虚弱的情况下，人的性欲会降低，性功能会减退。

(2) 精力因素：从事脑力劳动的人，会因脑力劳动过度紧张和劳累，而抑制性中枢神经，从而影响性欲和性机能的发挥。

(3) 心理因素：情志受刺激而波动，如悲伤，忧愁，愤怒，恐惧等均可影响精神心理状态；夫妻间由于性生活不和谐或家庭纠纷造成的感情不融洽；其他一些情绪波动和心理障碍等，均会影响性欲和性机能。

(4) 内分泌因素：由于性器官的病变或衰老，使雄性和雌性激素的分泌减少，也会影响性欲和性机能。

在弄清影响、制约性欲和性功能的主要因素的基础上，要进行性功能的自我保健，就必须主要从这些因素入手。

上述四因素，实际上可以归结为体质和心理两大方面。人的体力、精力和内分泌因素，都与人的体质有关；而体质状况则不外取决于日常的保养、劳逸和健康变化。因此，要保障性生活所需的体质，就必须从日常生活入手，在饮食起居、劳逸结合等方面均要注意；当发生病变时，要及时诊治。至于人的心理状况，则主要与人的内在生理、情志、修养和外部环境、关系等条件的影响和变化有关，其中，个人修养功夫起着十分重要的作用。关于

心理方面的调摄，前文已经论及，兹不重述。

总之，性功能的自我保健，必须从健康的体质和心理入手；而要能获得健康的体质和心理，就必须从养生的各个方面、环节去注意养颐，加强调摄。这也正是本书的主题，故读者应从全书各篇、章中去领会、掌握。

下篇 防治篇

所谓“防治”，乃指吾人对疾病的预防和治疗。人在有生之年，总免不了染病患病。因此，如何预防、及时预测、发现和治疗疾病，就是一个很现实的问题。这个问题的现实性突出表现为它是每个人在有生之年都必然遇到的，因而又具有普遍性。也正因如此，它是历代医家、养生家所不能回避的问题。然而，本书毕竟不是专供人们寻医问药的医疗手册，所以，在这里，我们也只能就此问题，提供一些指导性、参考性的见解、方法。

一、中医药学理论的特色和优势

疾病的预防和治疗，为历代医家、养生家所不能回避，这在世界各国、各地，都是自古至今存在的事实。但是，与国外医药学理论相比，中医药学理论却独具特色并占有优势。

（一）风靡全球的“中医热”

当人类社会即将跨入二十一世纪的今天，科学技术的发展日新月异、突飞猛进。在新的科学技术革命浪潮的冲击下，有不少昔日权威的理论、经典的学说分崩离析，或被重新估价，甚或荡然无存。然而，自 1971 年我国公布了“针刺麻醉”的研究成果后，中医即以其深邃的思想内涵、独特的理论体系、丰富的调治方法、卓著的临床疗效等，引起了世界各国医学界的广泛关注和重视，并在全世界掀起了一股愈来愈炽烈的“中医热”。已有数千年历史的中医，至少到目前为止，并没有在新的科技革命浪潮的冲击下产生突破性的观念上的更新与嬗变，甚至可以说在其发展的过程中

从来也未曾摆脱或冲破过秦汉以来所确立的基本学术理论体系。就是这么一个纯粹的、地地道道的“老古董”，居然在现代科学的殿堂里日益备受各国科学家的青睐，并占据一席之地。这本身就是人类科技史上的一大奇迹。

随着“中医热”的风靡全球。到目前在国外已经拥有一支相当规模的从事中医药研究、治疗的队伍，并建立了一大批颇具实力的中医药科研、教学机构。

日本是世界上除中国以外中医最发达的一个国家。在明治维新以前，中医也是日本的国医，被称之为“汉方医学”、“东洋医学”。近十多年来，是日本“汉方医学”复兴的鼎盛时期。据调查，日本国民有37.5%以上的人接受“汉方”制剂的治疗。年产1600吨中成药的世界上最大的中药厂于1984年经日本津村顺天堂建成。经日本朝、野上下支持，设备先进、力量雄厚的中医药学研究机构也如雨后春笋般地涌现出来。

朝鲜、越南等国一向与中医有渊源关系。中医中药在这些国家有良好的群众基础，也得到政府和社团的支持。尤其在南韩，专门培养中医师的高校就有5所以上。

美国政府对中医的态度近二十多年来有了巨大转变。在五十年代占领日本的麦克阿瑟将军曾下令禁止针灸，并将针灸诬蔑为“东方的野蛮术”。1972年尼克松访华后，美国朝、野开始抛弃对中医的偏见。不仅“针灸热”遍及美国各州，而且对中医理论、针麻原理、植物药的研究和应用也广泛而深入地开展起来，其势头超过了西方其他各国。如美国太空宇航员的饮料，就含有刺五加的提取液。有关中医药学的教育机构也迅速建立、扩展，不少名牌大学设立了中医药学系和专业，并招收攻读硕士和博士学位的研究生。

在法国和西欧诸国，中医药学也得到了很大的发展。在其他各国，尤其发展中国家，对中医药学的信赖和应用，也日益增多。

正因如此，国际性的中医药学学术会议频频举行。如国际针灸学术会议已召开了十余次，1987 年 10 月还在北京成立了国际针灸学会联合会。地区性的各国学术交流活动也日益活跃。1983 年在新加坡举办了首届“亚细安（“东南亚国家联盟”）中医药学术大会”，旨在加强与勾通这一地区的中医药研究的学术交流。

世界卫生组织（WHO）1977 年 10 月在日内瓦召开的“促进和发展传统医学会议”上，对中医药学、针灸学方面的研究和工作给予了肯定的评价。之后，WHO 还在北京、上海等地设立了七个传统医学合作中心，承担培训和合作研究工作，作为其“2000 年人人享有卫生保健”全球战略目标的重要组成部分之一。

“中医热”之所以能风靡全球，是有其深刻的内在原因的。日本近畿大学东洋医学研究所的有地滋在回答这个问题时指出：

其一、二次世界大战以后，感染性疾病由于抗生素的发现和大量应用临床而得以控制或减少，免疫性、遗传性、代谢性疾病相对增多，现代医学尚缺少合适的治疗方法，而中医中药却对其有一定的疗效。

其二，化学合成药的副作用所导致的“药害”令公众望而生畏。而中药多取自天然物（如植物、动物、矿物等），且经过长久岁月的验证，一般说来无庸担心其有“药害”问题。近年来，西方社会更出现所谓“回归自然”的倾向，因此主张从天然物中筛选和开发新药者大有人在，而已经积累了数千年用药经验的中医中药，则为此提供了一条“事半功倍”的捷径。

日本其他一些学者除对上述观点表示认同外，还认为公众对医疗要求的多样化、企望能有安全可靠的方法改善或增强其体质等心理，也都驱使人们对中医、中药作出重新评价。

应该承认，外国学者对中医风靡世界原因的分析不无道理，尤其应看到在他们所处的社会文化背景及其科技发展的情况下，能作出上述客观、公允的评价，是难能可贵的。但是，必须看到，仅

仅从上述角度来说明“中医热”风靡全球的原因，尚欠深入。要真正揭示“中医热”风靡全球的原因，必须通过对中、西医的比较对照，通过深入到中医药学体系本身的特色和优势中去，才能做出合乎实际的科学的解释。

尽管就研究对象而言，中医和西医同样都是研究人体的生命现象及其疾病过程，以寻求防治疾病的有效方法以保障人类健康长寿的知识体系。但由于认识方法上的差异，两者在体系上是截然不同的。

西医药学的理论体系是借助于十六世纪末在西方兴起的“工业革命”，为其发展提供的解剖刀、显微镜及各种理化检测手段，通过人体组织结构的解剖观察、病源微生物的发现，逐步建立起解剖、生理、微生物、病理和药理等学科，采用实验室研究的方法，从细胞水平向分子水平不断深化对人体生理、病理的认识的。而中医药学的理论体系则是在对千百亿的人体进行不干扰其生命活动和整体联系的直接观察、实验的基础上建立起来的。它经过了数千年临床治疗的反复验证，因而与在显微镜下、试管之内、动物试验所测得的数据和资料，是完全不同的。因此，中医药学将人体组织器官的形态与机能、形体与精神，以至于人体与整个自然界和社会环境，都看作是一个有机联系的整体；人的生命活动和疾病反应，不仅有着其内部的物质运动变化，而且还与外在的自然变化、社会环境密切相关。所以中医是在考察自然和生命过程及其相互作用的各种现象中，认识和把握其运动变化的规律，并在“整体恒动”思想观念指导下综合成为一门阐述人体生命和疾病本质的医学学科。尽管它在对人体组织的微细结构上的认识、对疾病原体的了解等方面远不及西医来得具体和深入，但在总体认识水平上却具有西医局部分析方法所不及的广阔视野和高度，具有现代系统理论的基本思想和实践的结晶。中医的这种整体动态的思想观念及其研究方法，尤其是在此基础上形成的“自然——

社会——人体”的医学模式，是其能够在现代科学殿堂立足并风靡全球的最基本的原因。

（二）中医药学理论的特色和优势

中医药学是中国优秀文化遗产中一颗璀璨明珠，也是中国医疗卫生事业所独具的特点和优势，不仅为中华民族的繁衍昌盛作出了重大贡献，而且正以其独特的魅力对许多国家和地区的医疗卫生保健事业已经并继续产生深远的影响。中国传统医学正以其深邃的哲理、独特的理论、卓绝的疗效，使世界许多医学家和科学家瞠目结舌、刮目相看，甚至为之倾倒。例如著名物理学家、最新科学思潮的先躯者之一的F·卡普勒认为，“把人体看作是由相互关连的部分所组成的而又不可分割的系统，这一中国医学思想，与其说与古典的笛卡儿模式相近似，毋宁说与现代系统论模式更为接近。”

1. 独特的理论体系

中医药学的理论体系，是在春秋战国至东汉末年间，随着《黄帝内经》、《难经》、《神农本草经》、《伤寒杂病论》等典籍的相继问世，全面总结了古代医学、药物学知识的基础上确立的。其后，经历代医家的反复实践和检验而得以充实和提高。这一理论体系包括阴阳五行、五运六气、藏象经络、精神气血津液、病因病机、四诊八纲、四气五味等一系列理论和学说。具体说，“阴阳五行”学说是中医药学的指导思想，主要用以阐释人体的生理、病理现象，从其矛盾运动过程中分析诸方面因素的动态变化及其相互作用，以指导临床诊断和疾病的防治；“五运六气”学说是根据阴阳五行理论建立起来的、专门用来探讨自然环境变化规律及其对人的生理、病理等方面的影响，以通过具体的演算方法预测疾病流行并指导疾病防治为特点，堪称现代气象医学、地理医学等新兴学科的先导；“藏象经络”、“精神气血津液”等学说，则是中医的生理学，强调心、肝、脾、肺、肾五脏为核心的五大功能系

统的整体协调，是中医生理学的基本思想；“病因病机”学说则可称之为中医的病理学，是中医认识疾病本质及其发病机理的思辨过程；“四诊八纲”则是中医的诊断方法；“四气五味”和“君臣佐使”理论体现了中药药理学、方剂学的基本内容。

中医药学理论体系的特征，可以概括为：认识论上的整体恒动观念；理论上的医理、哲理、伦理的结合；临床上的医疗、护理、预防、养生一体化。其中最具特色并引人注目的是整体恒动观念及辨证论治原则。

中医药学一向认为，人是自然界的一组成部分；自然环境的变化必然相应地在人体引起生理或病理性的反应。近年来时间生物学研究的资料表明，日月的阴晴圆缺、昼夜的更替、四季的交换，对人的血压、体温、情绪、智能，内分泌的调节、生老病死，药物作用的发挥等等都有明显的影响；伦敦大学化学教授 JaY·A 杨通过对宇宙间元素及其生物系统分布之间的关系进行了研究，发现两者之间的曲线图完全一致，从而得出了生物系统元素的分布是地球化学元素组成复制品的结论。在工业高度发展的今天，全球性的大气污染、食品污染等能够引起人类许多中毒性疾病以及癌变、畸形等一系列“公害”，更是众所周知的事实。“天人相应”的宏观论述，是中医整体恒动观所反映的“天人一体”的一个方面，既表述了自然环境对人体的影响，也包涵了人类对生存环境的主动适应。

整体恒动观念在阐述人体内部的生理机能和病理变化时，建立了一个以五脏为中心，通过经络的作用而构成的五脏整体功能系统模型，来体现脏腑与形体组织器官、脏腑与脏腑之间在生理和病理上密不可分的关系。由此可见，整体恒动观包含现代系统论、全息论等理论的雏形，难怪日本学者丸山敏秋盛赞其“具有几千年传统的中医学之真正价值。”

中医临床学是以“辨证论治”原则及其方法为核心的。所谓

“辨证”，就是将望、闻、问、切“四诊”搜集来的患者所有症状，进行综合分析，以辨明其病变原因、性质、部位、病变阶段及其邪正双方力量对比等情况，从而确立诊断的过程；“论治”是在“辨证”的基础上拟定具体的治疗方案和实施步骤。中医的辨证论治，作为其认识疾病本质及其发展阶段的诊疗方法，尤其注重机体的个体反应状态。因此，它在辨证过程中既要把握疾病的性质，更要考虑患者的体质、心理诸因素，从而在治疗时坚持治病求本、扶正祛邪、调整阴阳、因时因地因人制宜等原则。正是中医药学的这一治疗特色，使其在治疗上日益显示出对于西医药学的优势。人类的疾病谱由于微生物学、免疫学、药物学等基础学科的进步，西医广泛使用的预防接种、杀菌灭虫、抗生素等“三大法宝”而发生了极大变化。以往高踞发病率和死亡率之首的各种感染性疾病已被心脑血管病、肿瘤等多因素、多层次的综合性疾病所取代。在这些疾病的发生、发展过程中，遗传、体质、代谢、免疫的因素起着重要的作用，同社会心理的关系尤为密切。西医的“三大法宝”正面临这些医药学难题的挑战。但是，中医在辨证论治原则指导下的各种药物、针灸、按摩、气功等治疗方法，却能通过激发人体自我治愈的能力，扶正祛邪，战胜疾病。又如，对近年来肆虐全球的“艾滋病”，西医对它几乎束手无策，而我国医师试用中药对该病进行治疗，却获得可喜的疗效。

2. 丰富的治疗方法和实践经验

中医在其漫长的发展过程中，形成了丰富多彩的治疗方法，大致上可以分为药物疗法和非药物疗法两大类。在药物疗法中，除了大家熟悉的内服法之外，还有熏洗、蒸浴、敷贴以及随着剂型改革而发展起来的注射、输液等。非药物治疗法主要有针灸、推拿、气功、导引、捏脊、割治、刮痧、火罐、情志相胜等法。

中医药物疗法基本上采用天然药物，主要取自植物、动物和矿务。天然药物主要含有生物硷、鞣酸、蛋白质、氨基酸、微量

元素等有效成分，具有多方面的生理、药理效应。所以绝大多数药物的药性平和，不仅不干扰人体正常的生理过程，而且还往往能改善机体的代谢水平，提高其免疫功能，起到祛病强身、延年益寿等综合作用。对某些有毒、副作用的药物，中医在长期的实践中总结出一整套科学的加工炮制方法。通过适当的炮制之后，其毒性、副作用可减低至最小程度，甚至还可增强其药效作用。同时，数千年发展起来的方剂配伍理论，通过不同药性及其功效的药物按照配伍规律组合成复方以后，其治疗作用和针对性大大提高。许多名医创制的方剂有极其显著的疗效，不但为后人的临证治验所证实，而且也被现代药理研究所证实。正确应用中药治疗，疗效显著，副作用小，有益于病体的早日康复。

针灸、气功、推拿等非药物疗法，不仅素来为我国人民所钟爱，而且也受到了世界各国人民的欢迎。七十年代掀起的“针灸热”已遍及世界一百多个国家和地区，针灸医师队伍正在日益壮大。各国科学家在经络传感现象、针麻及针刺镇痛原理，针刺新技术（如“激光针”、“超声针”等）和新学说（如符合生物全息律观念的“微针系统”说的提出）的创立等方面的研究，取得一定的进展。近些年来国外学者应用生理学、心理学、行为学等方法对气功的研究表明，可使练习者具有更快的适应能力和更稳定的神经系统功能，可以增强记忆力、理解力、专注力，提高工作效率，改善身体素质，尤其在提高智力及推迟生理衰老过程等方面显示了良好的综合效应。国内外许多科学家一致认为，针灸、气功作用原理的研究，如获得突破性进展，对生命科学乃至整个自然科学都具有真正“革命”性的意义。

另外，中医、中药在根治危害人类的疑难病症如癌症、瘫痪、艾滋病等方面所显示的越来越令人瞩目的作用，均表明了中医、中药的威力和广阔前景。联想到中华人民共和国成立以来，广大医务工作者从古代医籍整理中发掘的青蒿素治疗恶性疟疾、棉酚避

孕、天花粉引产、枯痔疗法等具有国际领先水平的科研成果，更证明了中医药学证治经验的丰富。所以，前世界医师会长日本的武见太郎认为“二十一世纪将是中医学的世纪。”日本和西方的许多医学权威人士也均持有类似的看法。

毋庸讳言，如果我们认真挖掘、整理和继承中医药学丰富的遗产，并借鉴、汲取西医以及各国医药学的有益成果，且适宜地尽力采用现代化的科学技术手段，那末中医药学要赢得二十一世纪、赢得未来，将是肯定无疑的。

二、“不治已病治未病”和“治病求本”

“不治已病治未病”和“治病求本”是中医药学理论和临床的著名论断，集中体现了中医的特色和优势。

（一）“不治已病治未病”

《内经》关于“不治已病治未病”的思想，是从养生防病角度提出来的，对中医药学的理论与实践产生了深远的影响，但随着对这个问题的深入研讨，不断的临床、实践，这一论断的内容不断地被丰富和发展，成为中医预防学、诊断学、治疗学上的卓越思想和重要特色。这一论断的具体涵义有四：

1. 未病先防

《内经》说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行也，愚者佩之。从阴阳则生，逆阴阳则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”其意思是说，与其患病再手忙脚乱地救治，倒不如未病先防，以不生病为上，故《内经》又云：“上工治未病”。技术高明的医生善于未病先防。《素问·阴阳应象大论》指出：“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚

乎!”《内经》认为，掌握“养生之道”，饮食有节，起居有时，讲究卫生，劳逸适度，保持身心健康，自然无病患之苦。孙思邈指出：“善养性（生）者，则治未病之先，是其义也。”（《千金要方》）明代李梴说：“与其病后善服药，莫若病前善自防。”（《医学入门·保养说》）中医学认为，法于阴阳，和于术数，呼吸精气，四气调神等等，以提高抗病能力，使正气充足，邪自无干。这样，即可达到未病先防，即“治未病”的目的。正如朱丹溪说得好：“与其救疗于有疾之后，不若摄生于无疾之先。”（《丹溪心法》）

这与今天医疗保健所贯彻的“预防为主”的思想是一致的。

2. 早期诊断

《素问·皮部论》指出：“凡十二经脉者，皮之部也。是故百病之始生也，必先于皮毛，邪中之则腠理开，开则入容于络……邪之入于皮也，泝然起毫毛，开腠理；其入于络也，则络脉盛色变……”。《素问·阴阳应象大论》也指出：“邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏；治五脏者，半死半生也。”意思是，善于治病的人总是当疾病开始侵入皮毛之时就抓紧治疗，实在没办法时才治五脏；但为时已晚。正如《素问·八正神明论》所云：“上工救其萌芽，下工救其已成，救其已败。”当疾病刚刚萌发时就抓紧诊疗，才是上等的医生。《素问·刺热篇》说：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病”，也都是强调了早期诊断、早期治疗是“治未病”的重要内容。

3. 早期治疗

《灵枢·逆顺》指出：“上工，刺其未生者也……”说明治未病必须注重早期治疗。葛洪指出“养生以却病为急”。（《抱朴子·极言》）不仅早治，而且要掌握时机，把握病变的规律，加以施治，才能获得好的医疗效果。这就是所谓“方其盛也，勿敢毁伤，刺其已衰，事必大昌。故曰：上工治未病，不治已病，此之谓也。”

一般地说，疾病初起，人体正气较强，能与邪气抗争。同时，由于初病，病势较浅，还没有出现传变，容易治愈。

4. 既病防变

人体各器官、组织相通，某一脏腑有病，如不及时治疗，会传变给其他脏腑，这就要求从脏腑之间的制约关系出发，既病防变。《内经·难经》指出："经言上工治未病……所谓治未病者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，故曰治未病焉"。后世医家本此也多有发挥，如张仲景指出："见肝之病，知肝传脾，当先实脾。"一个人患了肝炎，开始出现黄疸、肝大、肝区疼痛等症状，继则恶心、呕吐、腹胀、不思饮食，这说明肝病传变到脾脏了。因此，高明的医生一见肝病，便知它会传脾，在治疗上，不待脾的症状出现，就预先用治脾之药，使脾不受肝的影响。这样，疾病的传变途径被截断，也就容易治疗了。这里的"肝"是"已病"之脏，而"脾"则是"未病"之脏。所以，见肝之病，预先治脾，法于机先，防止传变，也属于中医"治未病"之义。

未病先防、有病早治和既病防变的思想，在临床实践上具有重要指导意义。

作为一个高明的医生，不能仅仅见什么病症就治什么病症，尾随于疾病的变化"对症下药"，应该对疾病的发生、发展、传变、转归的规律有充分的认识，从而把握整个疾病过程。既脚踏实地针对当前的病情提出缜密的治疗方案，又预见性地测知可能发生的情况，积极采取防治的有效措施。这将有利于提高临床疗效。古人在这方面积累了丰富的经验。近几十年来，在广大医务人员的共同努力下，又有了新的发展。如对于中风（脑血管意外）的预测、预报、预治，使中风的发病率明显降低；又如慢性气管炎多在秋冬发作或加剧，根据中医"春夏养阳"的思想，采用冬病夏治的方法，在伏天用药调治，结果这些病患者在寒冷季节的发作

显著减少，即使发作，症状也减轻了。

（二）“治病求本”与“标本缓急”

《素问·阴阳应象大论》指出：“治病必求其本。”意思是说，治病必须抓住疾病的本质，针对其本质进行治疗。这是中医辨证论治中的根本原则。

中医认为，在临床实践中某一症候现象可以有不同本质的疾病所产生，而同一本质的疾病又可以产生若干不同的现象。治病求本就是研究并找出疾病的本质进行治疗。

比如头痛一症，在中医看来，可以由于外感、血虚、痰湿、瘀血、肝阳上亢等各种原因引起。治疗时就必须找出疾病之本质，分别采用解表、养血、燥湿化痰、活血化瘀、平肝潜阳的方法进行治疗。假如患者头痛而伴有面红目赤，两胁胀痛，口苦咽干，舌边红赤，脉弦劲等脉证，则病之本为“肝胆气火上逆”，而头痛仅是标。治疗则应从清泻肝胆气火立法以治其本，肝胆气火得清，头痛也随之而瘥。这种针对疾病的原因和病变本质所进行的治疗，就是治病求本。

“本”是相对“标”而言的。在中医学中，“本”与“标”的含义是多方面的，可从不同角度、场合来区分。从正邪两者来说，正气是本，邪气是标；从病因和症状上来说，病因是本，症状是标；从疾病的新旧来说，旧病为本，新病为标；从疾病发生的先后来说，先发之病为本，后发之病为标。在临床实践中，要针对具体情况而区分“标”与“本”，而切不可不分情况地一概而论之。

“治病求本”，是从总的方面而言的，但由于在复杂多变的病症中，标本主次不同，又有相对具体情况的区分，所以，中医又提出“急则治标，缓则治本”，以及“标本同治”的原则。

“急则治其标”，是一种应急措施。当标病甚急，不及时处理就影响本病的治疗、尤其危及生命时，就必须先治其“标”。《内经》曾反复指出：“先热而后生中满者治其标……先病而后生中满

者治其标……大小不利治其标”。(《标本病传论》)这里所说的标证，是指病证中较危急的症状，如不及时处理就可能使病势急转直下。所谓“中满”，是指腹部膨胀满痛；“大小不利”是指大小便不通。当患者在病变过程中出现腹满膨胀、大小便不通等症状时，如不想法通利二便以渲泄腹内水饮邪气，势必造成饮邪浊气凌心而危殆。因此，必须先治其标，待腹水渲泄之后再调治其本。这是“急则治其标”的涵义之一。比如出血病人先止其血，哮喘大发作应先平其喘，剧烈疼痛先缓解其痛，剧烈高烧者先退其烧等等，都是临床上常见的先治其标的急证。“急则治其标”的第二种涵义是在处理新病与痼疾的关系上，先治其新病（标），后治其痼疾（本）。如患有慢性支气管炎等所谓“宿疾”者，出现发热恶寒等新感表症时，尽管并不象上述急症那样急迫，却也有不及时解决将造成病情进一步恶化的可能，所以一般也应用“急则治标”的原则，先治新症，后治宿恙。倘若进一步引申，则其涵义还包括了扶正与祛邪的关系，在通常情况下，总是先祛邪，后扶正。因为以正气与邪气的标本关系而言，在发病上，则正气为本，邪气为标；于治疗上，则邪气为急，正气为缓，故邪去则正气自安。

“缓则治其本”。缓者，病气缓而邪气衰之谓也。对于急性病的恢复期、缓解期，对一些慢性疾病而言，大多处于病邪已去其大半而正气尚未复原阶段，此时的治疗侧重于两个方面：一是继续肃清余邪，二是匡扶正气。前者针对病原体，后者着眼于消除其病理状态和修复病损，均属治本之范畴。比如老慢支患者，秋冬之时多因气候等方面的影响，表现为痰多咳喘，反复感染，治疗应着重于祛邪化痰止咳；春夏则病情渐趋稳定，此时治疗则应着重对其脏腑气血的亏损予以调理，以纠正其病理状态，提高机体抗病和修复病损的能力。许多疾病的“冬病夏治”、“夏病冬治”，就是本着“缓则治本”的原则制定的。

“标本兼治”，适用于标、本皆急，不宜于单独治标或治本的症状。比如虚人外感，虚为本而外感为标，单纯治其外感则恐体虚不支，而仅补其虚则又助长病邪，必将由表而入里，造成病势弥漫。因此，必须标本兼顾、攻补兼施，所以就有益气解表、滋阴解表、助阳解表、养血解表等法。标本兼治还包括表里同治、新病旧病同治等。

“运用之妙，存乎一心”。正确掌握标本缓急的处理原则，就能随时根据病变的主要矛盾调整治疗方案，缩短病程，提高疗效，所以为历代医家所重视。

三、疾病的预测

要能实践“不治已病治未病”、未病先防、有病早治，就必须能及时地预测、发现疾病。实际上，任何事物的存在都必然要经历一个由萌芽到产生，再到发展、壮大的过程，即由量的积累到质的变化，由部分质变到剧烈的全部质变的过程。疾病也是如此。任何威胁人体健康、生命的重病，也都不是一下子就铸成的，总有个萌生、发展的过程。疾病预测，就是根据疾病的发病特征、苗头及规律，对其进行预先的观测，以及时发现病兆，从而采取方法，及时加以治疗。所以疾病的预测是疾病治疗的前提，没有及时而科学的预测，要做到未病先防、有病早治，是不可能的。中医自古以来就很重视对疾病的预测，并探索、总结、积累了许多有效的方法。今仅介绍其中的一部分。

（一）阴阳测病法

张景岳说：“凡诊病施治，必须先审阴阳，乃医道之纲领。阴阳无谬，治焉有差。医道虽繁，一言蔽之曰阴阳而已。”凡病皆可分为阴阳，阴阳是两类既相互对立又相互转化的病证表现。凡是向上的、明亮的、活泼的，向外的事物均可称为阳；而凡是向下

的、晦暗的、死板的、向内的事物均可称为阴。将这个道理推广至诊病过程中，凡是属阳的表现，可能是疾病的热证、实证及疾病的向外发展方式；而凡属阴的表现则可能代表疾病的寒证、虚证及疾病的向内发展方式。

阴阳测病法的原则主要有：

1. 男子以左为主，如果病色从左向右传导为顺，则向左传导为逆；

2. 女子以右为主，如果病色从右向左传导为顺，则向右传导为逆；

3. 色深为病在内，若浊滞晦暗，为久病与重病；

4. 色浅为病在外，若光泽明显，为新病与轻病；

5. 左侧疼痛可候左侧病变，右侧疼痛可候右侧病变；上以候上，下以候下。为阴阳对应诊法法则；

6. 左以候右，右以候左；上以候下，下以候上；男以候女，女以候男；为阴阳交叉对称诊法法则。具体应该采用何种诊法，要根据具体情况而定。

7. 病色由阳的方面向阴的方面转化，预示着疾病有加剧的趋势；

8. 病色由阴的方面向阳的方面转化，预示着疾病有趋愈的可能；

9. 凡病变表现一直为阴证或阳证的病人，如果突然出现向对立面（即阳证或阴证）转化者，暗示疾病可能立即恶化，以至有生命危险。见“阴阳测病法参照表”。

运用阴阳测病法，应注意以下问题：

1. 任何事物均具有阴阳的属性。“天为阳，地为阴；日为阳，月为阴”。推演下去，“阴阳者，数之可十，推之可百；数之可千，推之可万；万之大不可胜数。”万事万物，莫不如此；

2. 阴阳具有无限可分性，即阴阳中复有阴阳，无限可分，以

至无穷。张景岳说："谓阴阳之道，合之则一，散之则十百千万，亦无非阴阳之变化。"（《类经·经络类·阴阳离合》）

分类 阴 阳	阴	阳	备注举例
颜色	晦暗（青、黑、暗黄）	明亮（白、红、明黄）	
方位	右、下、后	左、上、前	
方向趋势	向内	向外	
寒热	怕寒	怕热	
虚实	虚（不足）	实（有余）	
时间	秋、冬、白天	春夏、黑夜	
病势	加重	减轻	
活动	不爱活动	活动明显	
语言	沉默寡言	烦燥多言	
量	声音小、细	声音大、粗	
表面形态	陷下	高起	
小便	清彻	混浊（黄、赤色）	
大便	稀泻	干燥、便秘	
痰	白痰、易咳出	黄痰，不易咳出	
汗	无汗	有汗	
力量	无力	有力	
脉象	沉细迟、涩	浮洪数滑	
舌象（质）	淡暗紫色舌质	红色明亮舌质	
舌象（苔）	苔白、厚而湿	苔黄、厚而燥	

阴阳测病法参照表

3. 阴阳互相依存，各以对立面为自己存在的条件，这就是"阳予之正，阴为之主"。在两者中，阴实为阳之基础，阴实为根本。不过，阴之所以变化，又在于阳的主导作用。正是由于二者的相互依存，相互转化，相互作用，才有春夏秋冬，风暑湿燥寒，

生长化收藏，万物的发生、发展、变化、消亡。

4. 阴阳二者之间存在着对立统一关系，有离有合，既离又合。正是由于阴阳的这种对立统一，才有“阴阳之变”，事物才向前发展。

就人体而言，一样存在着阴阳离合规律。《内经》就着重讨论了人体经脉的阴阳离合。人体经脉，合而言之，是一个统一的整体；分而言之，一分为二有阴经、阳经，这是经脉的离合。就阳经而言，合之则为一阳，分之则为太阳、阳明、少阳三经。就阴经而言，合之则为一阴，分之则为太阴、少阴、厥阴三经。此外，三阴、三阳各经虽然各有其不同的循行路线，各有其不同的生理功能，有其离的一面，同时各经又有表里相合的关系，如太阳合少阳，阳明合太阴、少阳合厥阴。所以张景岳说：“分而言之，谓之离，阴阳各有其经也；并而言之，谓之合，表里同归一气也。然形以气而成，气以形而聚，故气运千里，形立于表，交相为用，此皆阴阳表里，离合相成之道也。”

另外，还须注意运用阴阳互养的道理：

一是阴阳互根、阴阳互配的道理。阴为阳根，阳为阴根。春夏养阳当通过食阴寒之物，从阴生阳；秋冬养阴当通过食阳热之物，从阳化阴。这样，阴阳互配而得生命不穷。

二是顺应时节养阴养阳的道理。四时阴阳之气，生长收藏，化育万物，故为万物之根本。春夏之时，阳盛于外而虚于内；秋冬之时，阴盛于外而虚于内。故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根而培养之。在具体作法上，《本草纲目》指出：“春月宜加辛温之药，薄荷，荆芥之类以顺春升之气；夏月宜加辛热之药，香菇、生姜以顺夏浮之气；长夏宜加甘苦辛温之药，人参、白术、苍术、黄柏之类以顺化成之气；秋月宜加酸温之药，芍药、乌梅之类以顺秋降之气；冬月宜加苦寒之药，黄芩、知母之类以顺冬沉之气。所谓顺时气而养天和也。”这是从春夏为阳气发生之日，秋冬为阴

气用气之时，发用过多则易虚竭，于易竭之时养之，而达养生培根之目的立论，以防微杜渐于未病之时。

附：对称测病法

在一些病变的发展过程中，存在着某种对称的关系。这种对称关系表现为：右部的疾病常在左侧的躯体上出现症状，而左部的病变则在右侧出现症状。依据这一规律，则可以对许多病变做出预测。

从下图可见，人体的大脑中就存在这种对称的规律。这是因为大脑神经两半球之间存在着交叉支配对侧躯体的现象。具体表现为：

1. 右侧肢体瘫痪，常常是由于左侧的大脑病变所致，常见于左侧脑血管意外；

2. 患者丧失语言说话能力，常常是由于左侧脑部疾病所致，因为左侧大脑主管语言功能；

3. 右眼突然失明者，可能见于左侧大脑病变，并伴有丧失语言能力；

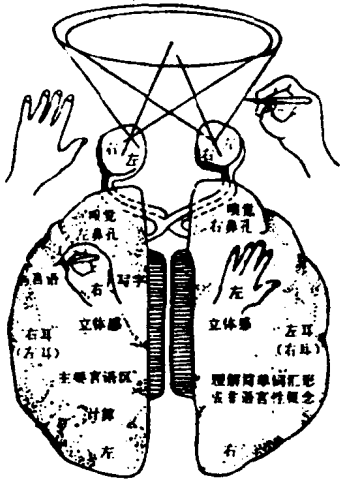
4. 患者能够将看到的东西写下来，却不能用语言表达者，见于左侧大脑病变，因右侧大脑主管文字能力，而左侧大脑司管语言能力；反之，如能说却不能写，则为右侧大脑病变；

5. 记忆能力，图形感觉，几何方面的空间感觉、抽象思维、音乐、美术思维突然降低者，可见于右侧大脑半球的实质性病变；

6. 语言、抽象思维、数学计算，概念等能力的突然降低，则见于左侧大脑半球损伤的病变；

7. 左侧肢体麻木、障碍者，则为右脑大脑发病之征兆；反之，则为左侧大脑发病征兆；

8. 左撇子常常是右侧大脑功能较强的表现；常用右手而不用左手者，右脑功能较弱；



大脑两半球分工图

除大脑与肢体功能的对称支配关系外，人体的经络病变也存在着对称关系，例如：

1. 左侧经络出现明显压痛者，暗示右侧对称的经络部位也有可能出现相应的病变；

2. 左侧上肢手指的病变可能暗示在右侧的上肢手指，甚至右侧的下肢脚趾的对应趾上也有相应的病变；

3. 同侧手经发生病变者，可能暗示同侧足经也会有相应的病变；

4. 一般五脏发生疾病时，与其相表里的六腑相应地也会发生病变，例如肝与胆、心与小肠、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱等。

（二）手掌八卦测病法

手掌八卦测病法属于八卦测病法中的一种。八卦测病法是运用八卦理论，将人体从总体或局部按八卦排列，根据其色彩纹理变化、按压时有无疼痛感，以及影象等的变化来预测疾病的方法。

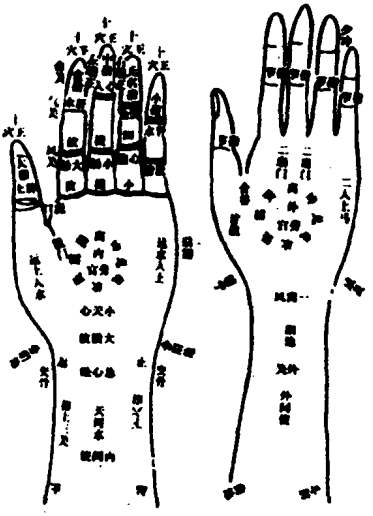
因此，八卦测病法包括全身八卦测病法，耳、眼、鼻、舌、手、足、脐等部位八卦测病法。现仅取手掌八卦测病法来加以说明。

手掌八卦是在手掌部将人体的整体信息等比例地缩小，并以八卦符号进行表示的一种常见测病法。

手掌图分为阳掌、阴掌两种图。其中阳掌图位于手掌正面，阴掌图位于手掌背面，均以文王八卦方位作为区分的标志。具体分布是：

阳掌，掌正面也。掌心为内劳宫，前离后坎，左震右兑，乾艮巽坤分布在四个角上，组成内八卦。

阴掌，掌背面也。掌背心为外劳宫，其八卦分布与阳掌相同，组成外八卦。



手阴掌、阳掌图

上述内、外八卦表示的可以是八个方位，也可以是脏腑、气血，还可以代表奇经八脉及十二经脉。其配合方式与前面所述八卦配合法相似。人们可以根据内、外八卦区部位色彩、纹理的变化，按压时有无疼痛，以及影象的变化来诊断疾病。不仅如此，还

可以根据内、外八卦的变化趋势及其相克、相生的影响顺序去推测人体脏腑的变化。

具体内容是：

1. 八卦的部位以丰满、隆起、肉软、皮滑、色泽滋润、纹理清晰、整齐为健康的标志；而以青筋暴露、肉薄、肉硬、皮肤凹陷、粗糙，纹理散乱为疾病的标志；

2. 八卦中主要以乾位观测大肠病变，以坤位观测脾病变，以坎位观测肾脏病变，以离位观测心脏病变，以震位观测肝脏病变，以巽位观测胆脏病变，以兑为观测肺脏病变，以艮位观测小肠病变。

3. 乾位肌肉红紫者为大肠湿热之证；纹理散乱、色泽晦暗则多为情志疾病；骨露浮筋而凹陷者则为肺气极虚之证。

4. 坤位皮肤粗糙而晦暗者为肝胃病证；皮肤凹陷苍白则为肾虚寒证。

5. 坎位筋肉青紫者为肾虚、精气不足；出现格子形纹，纹上有斑者则为先天不足之证。

6. 艮位色暗突出者为小肠虚寒；皮肤粗糙、纹理散乱者为小肠实热。

7. 震位肉薄而僵硬，苍白无力者为肝病；色彩发黑、发暗者，为肝胆血瘀病证；皮肤纹理出现毛状纹者为肝部肿瘤。

8. 巽位皮肤浮起而色淡者，为胆气虚；出现斑点纹者为中风前兆。

9. 兑位出现乱纹、色泽晦暗者，为肺气虚证；出现岛纹，色泽枯白者，为肺虚喘证。

10. 离位出现蒸热感，伴有红色点纹者，为心火盛；出现冰凉而色泽枯白者为心阳虚证；色泽晦暗而纹理变浅者，为心脏病发作前兆。

手掌八卦测病法不仅适合于望诊，同样也适合于手按针法。方

法为以一手握住被诊者四指，另一只手在手掌八卦部位按顺时针点按，有头痛不适之感者，即为病变。

（三）日常观测法

根据疾病的发病特点及规律，结合中医学中传统的诊断方法，尤其是望诊中的色诊等，收集了部分疾病的早期信号及早期发现的方法，现介绍于下：

1. 看皮肤

肤色苍白无华、头晕、乏力是贫血的表现。

贫血伴有轻度黄疸（看眼角见黄色），要留心患溶血性贫血。

不明原因的高热、苍白和皮肤粘膜出血，要警惕急性白血病。

逐渐苍白和进行性脾脏肿大，要提防慢性白血病。

不明原因的贫血，伴多处骨骼疼痛，要注意患有多发性骨髓瘤的可能。

皮肤出现“乌青块”，要想到患血小板减少性紫癜之可能。

皮肤发黄的常见原因是胆红素代谢障碍。

皮肤干燥失去弹性，多见慢性消耗性疾病和脱水病人。

皮肤出现搔痒性“风团”，常见于过敏性荨麻疹。

2. 看面容

面颊部出现类似“蝶形”的对称性红斑，多为红斑性狼疮。

双颊下午潮红，多见于肺结核等结核性疾病。

面颊紫红、口唇紫绀，俗称“二尖瓣”样面容，说明已患了风湿性心脏病。

面红多见于热证、高血压、煤气中毒及酒后反应等。

面黄多见于肝胆病、钩虫病、营养不良及药物所致等。

面青多见于呼吸和循环系统疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、严重心脏病和肝硬化晚期。

面色苍白常见于痔疮出血、月经失血过多或贫血等。

面黑（非天然黑）多见肾上腺皮质功能衰退，以呈焦煤颜色

尤甚；肝硬化患者的脸色也显得黝黑。

痴呆面容：一副傻相和愚钝外貌，多为先天愚型和克汀病等。

早老样面容：小儿呈老年面容，常见为氨基酸代谢异常。

活化性面容：不自主地挤眉弄眼、吐舌、伸嘴，可见于风湿性舞蹈病。

无能样面容：不能皱额露齿、鼓腮、吹哨，表情动作无力，为重症肌无力症。

幼稚样面容：指成人呈小儿貌，身材矮小，第二性征发育不良，为侏儒症。

3. 望面色

青色：内应于肝。主风，主寒主痛，主惊、主瘀血。

赤色：内应于心。主热证，赤盛为实热；微赤为虚热。

黄色：内应于脾。主脾虚，主湿症。

白色：内应于肺经。主虚，主寒，主脱血，主夺气。

黑色：为寒水之色，应肾经之色。主肾虚寒症，痛症，水饮和瘀血。

4. 看舌苔

舌苔黄厚，多见于慢性胃炎及胃溃疡患者。

舌苔薄白，多见于十二指肠溃疡患者。

舌苔常薄厚而润，多见于消化不良、慢性腹泻、便秘或积食。

舌苔中间脱落一块，边缘蜿蜒不齐，称之为地图舌，多见于有过敏体质的小儿、哮喘和湿疹等病人。

舌苔发黑，一是可见于用抗菌素后有霉菌感染；二是患病者病情趋重。

舌上光滑如镜，俗称“镜面舌”。表示体内营养消耗很大，若是慢性病人，表明病情趋向严重；有的老年人因舌上乳头退化，也会出现镜面舌。

舌尖上有大小不等的刺样突出小红点，多见于失眠、心火烦、

大小便发黄等症状；如果小红点增生密集，成为一根根突起的红刺，状如杨梅，称“杨梅舌”，多见于猩红热。

舌色淡于正常，称为白舌，如白纸一样，表示有严重的贫血。

舌头胖嫩，边缘有齿痕，多见于水肿和营养不良的低蛋白血症。

舌体塞满整个口腔，可能患有肢端肥大症和甲状腺机能减退。

舌质紫红，多见于高热病人；如伴有裂纹，多伴有慢性消耗性疾病。

舌质青紫，多见于慢性肝病，国外称为“肝舌”，也可能是食道癌的早期表现。

舌有瘀斑，表示体内有瘀血、妇女痛经、冠心病等；或恶性肿瘤。对于这种变化，切不可疏忽、大意，应及时做必要的检查。

5. 察舌色

淡红舌：色浅红者，说明气血虚。

淡白舌：舌白嫩滑，刮之明净者，里虚寒。

红舌：主热症；舌鲜红起刺、兼黄厚苔，为实热；鲜红而少苔有裂纹、光红无苔，属虚热症；色灼红无苔、燥干者，为阴虚水涸。

绛舌：舌为深红色，应心经，主热极之症，常有神昏谵语。

紫舌：多为血瘀之症。

蓝色：犹如染布之蓝色，属病危之象；光蓝无苔，势难延年。

青舌：色如皮肤暴露之青筋，主寒凝阳郁，或阳虚寒凝、瘀血停留。

6. 看手掌

手掌出现蜘蛛痣或小红点；多与慢性肝病有关。

小手指难于伸直呈弯曲形，其肾功能较弱。

手掌发黄的人，患黄疸病的可能性较大。

手指指端伴口唇紫绀，常见于缺氧所致，也可能患有慢性支

气管炎和心肺疾病。

手的指端肥大呈鼓锤样，称杵状指，多见于慢性肺心病患者。

在小鱼际远侧近掌心处见到充血性红斑，压之色退，多见于慢性胆囊炎、胆石症患者。肾结石患者也可出现类似红斑，但其部位则靠近掌横纹。

掌心常见到红白相间的改变，多见于腹痛、腹泻患者，虚寒以白为主；郁热以红为主。

在鱼际纹远端与食指之间出现瘀紫和苍白现象，多见于胸闷不适、脘满胁胀者。

7. 看指甲

凸起的指甲向指肉内卷伸，一般象征患有慢性呼吸系统疾病。

指甲上出现“絮状白云”是肠道有蛔虫的迹象。

指甲上有竖的条纹，多是缺乏维生素 A。

指甲部分脱色或全部脱色，表明新陈代谢发生紊乱。

指甲淡白无华为虚寒；苍白是血虚；紫黑为血瘀。

指甲柔软不坚，是营养不良的表现。

指甲平坦，凹陷呈匙状，无光泽而脆弱，多患有缺铁性贫血。

指甲纹理紊乱并呈深褐色，是脱水和初期肾功能不良的表现。

黄甲，可能是甲癣、黄疸、甲状腺机能衰退或肾病综合症所致。

白甲，一般为指甲外伤或角化不全；指甲全部变白，可能患有肝炎或肝硬化。

紫甲，指甲呈现青紫色，大都是缺氧或局部微循环障碍所致。肠源性青紫症以及服用抗疟药伯氨喹林的人，也会出现紫指甲。

棕褐色或黑甲，多为肾上腺皮质机能衰退、维生素 B_{12} 缺乏、服用抗肿瘤药物环磷胱胺及患细菌性心内膜炎者。

指甲出现灰白色、变厚或萎缩，失去光泽，易发生裂痕，乃至脱落，是为营养不良，常见于甲癣、局部化脓性感染、各种物

理或化学刺激，以及神经炎、肢端动脉痉挛等。

8. 看步态

慌张步态：病人起步慢，越走越快，难以立即止步，多见于震颤性麻痹。

剪刀步态：病人起步时，双膝前后交叉，两腿牵曳擦趾而行，常见于中枢性瘫痪病人。

偏瘫步态：病人行走时，一腿不灵便，乃至不能动弹，故得靠拐仗帮助。多见于脑血管意外和脑外伤留有后遗症的病人。

醉汉步态：病人走路摇晃，重心不稳如醉酒，常见于小脑有病变的患者。

跨阈步态：病人因足下垂，走路总是抬腿高而跨步小，如走在烂泥里一样，多见于腓总神经麻痹的病人。

鸭行步态：病人行走时左右摇摆，如鸭行一样，多见于进行性肌营养不良，或先天性双侧髋关节脱位的患者。

间歇性跛行步态：病人行走一定距离时小腿抽搐、麻木和疼痛，休息后症状消失，但走一段路后又复发，多见于血栓性闭寒性脉管炎之早期症状。

9. 看尿液

尿液呈白色，象牛奶一样，可能患有丝虫病、尿脂症、白喉或胸腺炎等。

尿液由黄褐色变成深褐色，多因患了肝病、急性肾炎、高热疾病或极端饥饿之时所致。肝病患者的尿也可呈黄绿色。

尿液呈红色，是因为混入了血液成分，称“血色素尿”，多见于膀胱、输尿管、肾脏发生炎症、结石或肿瘤。

尿液呈红葡萄色，也叫卟啉尿，多见于先天代谢异常疾病、重金属中毒、糙皮病、贫血或胆道疾患。

尿液暗褐色或黑褐色，叫“黑尿”或“正铁血红蛋白尿”，多见于各种黑色素瘤、阿狄森氏病、药物中毒或遗传性尿黑酸尿。

尿频，多见于膀胱炎、前列腺炎、肾炎、肾盂肾炎等；另外，妊娠、子宫肌瘤、卵巢囊肿压迫和刺激膀胱，也可引起尿频。

持续性多尿，常见于糖尿病、尿崩症。老年人因肾萎缩，其浓缩功能差，大多夜尿增多。

少尿或无尿，常见于严重失血或脱水、尿毒症、泌尿系结石或泌尿系统肿瘤等。

尿痛多见于泌尿系统感染，引起尿道粘膜充血肿胀而在排尿时疼痛。

10. 看大便

大便带脓血和粘液，伴里急后重者，为细菌性痢疾；粪便呈果酱色，伴里急后重者，多为阿米巴痢疾。

粪便干结，解大便时肛门疼痛和出血，一般患有肛裂。

大便有鲜血，类便一侧有凹槽，往往是直肠癌或直肠息肉。

大便呈米汤样，且腹泻严重，有患二号病（副霍乱）的可能。

大便呈现柏油样，多为上消化道出血性疾病。

大便恶臭，多因患消化不良症。

11. 听声音

声音渐进性变得嘶哑，可能是因为声带上患了肿瘤和息肉；声音突然变得嘶哑，大多为急性喉炎。

轻微的咳嗽，多见于气管炎、早期肺结核，或慢性咽炎。

连续性咳嗽，多见于慢支、支气管扩张，或肺结核伴有空洞者。

阵发性咳嗽，常见于异物吸入、百日咳、支气管结核、支气管肿癌等。

喘息性咳嗽，可见于慢性喘息型支气管炎、肺心病、心源性哮喘、支气管肺癌伴感染等。

肠鸣音活跃多见于肠炎、细菌性痢疾、消化不良、饥饿和其他腹泻病人。

肠鸣音亢进，呈气过水声，甚至呈撞击的金属声，腹部可随着阵阵剧痛而隆起“肠型”，多见于机械性肠梗阻。

连续的喷嚏，多见于过敏性鼻炎和病毒性感冒。

不自主的哭笑是精神病的一种表现。

移动外伤的患肢，如听到“骨磨擦音”，说明已发生骨折。

脑出血病人发出鼾声，说明病性严重。

12. 闻气味

口臭多见于牙周炎、牙龈溃疡、口腔炎、糖尿病等。

鼻腔发臭常见于萎缩性鼻炎、副鼻窦炎、鼻息肉或鼻肿瘤。

腑窝发出难闻气味，多患有狐臭症。

呼出气体有氨臭味常见于尿毒症患者。

闻到浓烈的蒜臭味，常见于有机磷中毒，或误服灭鼠药磷化锌者。

呼吸中发出特殊的鼠臭味，称为肝臭，常见于肝昏迷患者，说明病情严重。

呕吐物有粪臭味，常表示十二指肠以下梗阻；小儿呕吐物呈粪汁兼有血便时，提示患有肠套迭。

呕吐物有酸腐味，多是胃内有宿食和暴饮暴食史，或为幽门梗阻患者。

呼吸发出苹果样酸味，常见糖尿病酮症酸中毒患者。

13. 肝胆病信号

大便颜色变浅，呈白陶土或灰白色，常见于阻塞性黄疸病患者。

恶心、乏力，食欲减退，厌油，可能患有病毒性肝炎。

蛛砂掌、蜘蛛症，要警惕发生肝硬化。

肝硬化病人出现性格改变和行为异常，要想到肝昏迷。

进食油腻食物诱发右上腹疼痛时，要想到胆囊炎。

反复胆绞痛发作者，可能是患了胆结石。

间歇性钻顶样中上腹痛，是胆道蛔虫症的特征。

14. 中风信号

突然发生剧烈头痛，时间持续一周以上。

头痛时伴有抽风，特别是单侧肢体抽动者。

伴有意识障碍的头痛，总想睡觉，不易叫醒。

局限于一侧耳朵、眼睛、或某个区域的头痛，伴有明显血压波动、耳鸣和听力改变。

头痛、合并呕吐和视力障碍。

头痛，伴有一侧肢体麻木、无力并且逐渐加重者。

短暂意识丧失和智力减退，或变得表情淡漠、多语急躁。

每天反复发作地头痛、面痛，或先头痛后发烧，或夜间痛醒的头痛。

伴有旋转样的头晕、目眩。

比较少见的中风先兆还有：全身乏力、低热、胸闷、心悸、突然打盹、呕吐等植物神经功能障碍症状。有的还表现为眼结膜、视网膜出血及鼻出血现象。

一旦出现上述征兆，无论是否中风，应结合病史及物理检查等，进行综合性分析、诊断。

15. “耳折征”是冠心病的信号

美国医学家在解剖尸体时发现，凡因冠心病而死者，其耳垂上几乎都一条折痕很深的皱纹，医学上称之为“耳折征”。后经各国学者大量观察验证，45 岁以上有“耳折征”者，80%患有冠心病。

识别“耳折征”的方法是，从耳朵低部的凹处至整个耳垂，有一条连贯、明显的皱纹折痕。如皱纹斜线，且不连贯，则不是“耳折征”。

若中老年人发现“耳折征”，同时伴有胸闷、心悸、心前区疼痛或其他类似冠心病的症状，则应高度警冠心病的可能，并作进

一步的检查。

16. 老年人眩晕的信号

全身性眩晕：见于全身性疾病，如高血压，动脉粥样硬化，贫血、低血压等。

耳性眩晕：由于动脉粥样硬化造成内耳血液循环障碍、内耳外伤、迷路炎等。

眼性眩晕：常见各种外眼肌麻痹，闭眼时眩晕减轻，睁眼时则眩晕加重。

神经性眩晕：可见于神经系统功能疾病，眩晕可为持续性，也可呈发作性加重。

睡眠障碍及近事遗忘、眼球震颤及走路不稳：常见于脑动脉硬化及椎——基底动脉供血不足。

17. 肚脐与疾病信号

女子的肚脐以满月形最为健康：脐中如满月般丰满调和，下腹有弹性，表示健康，卵巢机能良好。

男性的肚脐也以圆形为最好，外表是圆的，下半部丰厚而朝上，表示血压正常，肝、胆、胃部健康，精力充沛，内脏机能甚佳。

倘若肚脐的形状向上或向下、偏左或偏右，都需引起注意。

向上形：肚脐向上延长几乎成三角形，多半是胃、胆囊或胰脏功能不佳。

向下型：与向上型表现相反，表示患有胃下垂，便秘等病，同时也须注意慢性胃肠病，以及妇科疾病。

偏左型：表示胃肠功能不全，宜多注意防止便秘、下痢、肠炎等。

偏右型：表示肝功能不良，易患肝炎和十二指肠溃疡等病。

此外，无论男女肚脐，若是浅小型，都表示身体衰弱，时常感到乏力，需加强锻炼，提高机体素质。

18. 精神衰老的信号

一位美国心理学家在测验老年人精神衰老之后，指出精神衰老的信号有15种：①记不住最近的事；②如有急事在身，总感到心情焦急；③事事总好以己为主，以关心自己为重；④总好扯过去的事；⑤对过去的事总是后悔；⑥对眼前发生的任何事都不介意；⑦不愿意麻烦别人，愿意一个人过日子；⑧很难接受新事物；⑨对喧嚣很烦；⑩不愿接触生人；⑪对社会变化疑虑重重；⑫很关心自己的自我感觉和情绪变化；⑬好讲自己过去的本领和劳动；⑭好收集和存藏无聊、无趣的东西，自以为很快乐；⑮好固执己见。

19. 恶性肿瘤的信号

世界卫生组织提出恶性肿瘤8个信号：①可触及的硬结或硬变，如乳腺、皮肤、舌等；②疣和黑痣发生明显变化；③持续性消化不正常；④持续性声音嘶哑、干咳、吞咽困难；⑤月经期不正常的大量出血及经期以外的出血；⑥鼻、耳、膀胱、肠道不明原因的出血；⑦久治不愈的伤口、不消的肿胀；⑧原因不明的体重下降。

20. 健康的标志

美国儿科科学院和公共卫生协会，就如何判断一个人的健康状况，提出如下标志：

头发有光泽、干净。

眼睛清澈、明亮，运转自如，视力正常。

耳朵不发炎，无分泌液，没有疼痛感，听力正常。

皮肤颜色正常，表面光滑，没有损伤。

牙齿清洁，无未补的空洞，排列整齐。

肌肉结实，性能良好。

一般外表机灵，形体良好，无神经过敏症状，胖瘦适中。

其他标志：食欲良好，体力活动后无过度疲劳感，休息后精

神能很快恢复。

四、衰老的自我测试和预防

人体的衰老过程是生命活动的自然规律。探索和揭示人体衰老的规律，一直是人体科学的重要命题。中外古今对人体衰老的研究表明，人体衰老的过程是可以测试的。人体衰老的过程或者说人的寿命长短，是多变量因素综合作用的结果。由于每个人的变量情况不同，从而表现出个体衰老过程和程度的差异。人体衰老的程度之所以可以被测试，就是因为我们可以掌握和改变这些变量，从而延缓人体衰老过程。

（一）影响人体衰老的因素

人在其生命进程中，影响其机体衰老的因素是很多的，只有先了解这些因素，才能为衰老测试奠定基础，并以此为基础，控制、消除部分导致衰老的因素，以延年益寿。影响人体衰老的因素主要有：

1. 遗传。

遗传因素对人类寿命的影响，在长寿者身上往往表现得很突出。由于遗传基因能准确地传递表现双亲固有特征的各种信息，这就造成了常见的社会现象——长寿家族。因此，父母双亲的平均寿命，健康状况与其子女的衰老过程和寿命，有着必然的联系。

2. 性别

性别是先天造成的。遗传所导致的性染色体差异，是造成女性比男性长寿的主要原因。由于女子的生理特征及其在抗御疾病方面的优势和其他原因，促成了寿命统计中女性比男性平均寿命长的社会现象。

3. 身高

身材愈高，耗能量愈多，心脏负担愈重。一般身材高出5%，

体表散热面积、血管总长度和血液循环量都增加10%以上，迫使心脏这个“血液泵”的“扬程”和“流量”都相应增大，从而增加了心脏“磨损”速度，加速了人体衰老进程。

4. 职业

职业对衰老的影响，主要表现在由于人们的职业总是与特定的环境、劳动强度、时间和卫生条件等联系在一起的，所以职业与衰老的关系实质上是具体的环境、劳动强度和时间以及卫生条件等与衰老的关系。如，人长期在毒物污染的环境下工作而又没有相应的保卫措施的话，其健康和寿命必受损害。又如，长期的噪音干扰，不仅会严重危害人的听觉器官和胃肠功能，而且还危害神经和循环系统，导致高血压病等。有人推测，在噪音污染的环境下工作，如缺乏防护性措施，将会减寿1～5年。

5. 居住环境

人的一生中有一半时间是在居住环境中度过的，所以，居住环境的千差万别、优越和糟糕，对人们健康和寿命影响很大。可以想见在四季如春、花香鸟语、空气清新、居室整洁的环境中与在四季阴冷、寸草不生、空气污浊、居处糟杂的环境中生活的人，其健康和寿命怎么会一样呢？

6. 饮水

洁净而富含人体所必需的微量元素的饮用水，可使人健康、长寿。世界著名的长寿村——厄瓜多尔南部的落维尔卡班姆，人大都活到百岁以上。经考查分析，发现其饮水中富含镁、铬、硒、锌、钾、钙和磷等。饮用水中的这些常量和微量元素能有效地防止糖尿病、心脏病、癌症和肝硬变。有人研究认为，饮用优质水比饮用普通水的人，其寿命可延长4～14年。

长期饮用不洁净的水或遭到一定程度污染的井水、河水等，则使人慢性中毒，诱发各种疾病。

7. 饮食

科学地安排饮食，保证人体所需的各种营养，可使人寿命延长10年左右。相反，暴食暴饮、饮食不节等不良习惯，以及各种原因造成的营养不良，都将在不同程度上缩短人的寿命。

8. 气候

气候与人体生命息息相关。《内经》云："人与天地相参也，与日月相应也。"现代科学也证实，恶劣的气候对人体的危害不亚于环境污染带来的影响。

9. 医疗保健水平

人类发展史表明，人类寿命的延长与医疗保健水平的提高成正比。英国乡村医生琴纳发明了牛痘苗，彻底控制了天花流行，把人类的平均寿命提高了22岁。1854年法国科学家巴斯德发现了微生物，并发明了杀死细菌的"巴氏消毒法"；本世纪初，英国细菌学家弗来明发现了青霉素，战胜了细菌感染，并由此产生了抗生素学……。这一系列的研究成就，又把人类的平均寿命提高了25岁之多。由此可见，医疗保健水平对患有疾病和遭受意外事故者的生存，有着举足轻重的影响。

10. 疾病

疾病是影响人类健康、寿命的大敌。目前，危害人类健康最严重的疾病有：高血压、心脏病、糖尿病、冠心病、肝硬变、中风和癌症等。

11. 心理状态

心理状态如何，对健康、寿命关系极大。"笑一笑，十年少；愁一愁，白了头"，说明心理状态如何，对人体衰老有重大影响。据统计，轻松愉快的情绪和乐观豁达的精神状态，可能使寿命延长8年左右。相反，如果总是悲观失望，愁眉不展，将会折寿。

12. 日常生活

日常生活安排是否具有科学性和规律性，也直接关系着人的衰老进程。生活有规律，饮食有节，起居有常，劳逸适度，节制

性欲，则会延缓衰老、延长寿命；反之，则会加快衰老、缩短寿命。

13. 体力活动

大量事实证明，适量、适宜而又持之以恒的体力活动（劳动和体育锻炼），能起到强健体魄和延年益寿的作用。一般可延长5～8年。但超负荷的活动，则会加速器官老化，使人加速衰老、缩短寿命。

14. 不良嗜好

吸烟、酗酒均会损害健康、寿命。另外，娱乐无度、赌博成瘾等致使生活懒散无规律者，均会折寿。

15. 卫生习惯

有无良好的卫生习惯，能否保持公共环境、个人居住、生活、工作环境和个人卫生，均与衰老和寿命有很大关系。许多传染病均与不卫生的习惯有关。

16. 用脑状况

现代医学和科学均进一步证实了中医关于“智者寿”的论断。人的大脑具备用进废退、越用越发达的特点。常动脑筋，可以延缓脑细胞老化的进程。日本一位学者曾对20～70岁之间的200多人，进行一系列的研究测试，结果发现，凡积极动脑的脑力劳动者，到了60岁以后，其思维能力仍象30岁左右一样清晰；而不坚持经常用脑者，到了30岁以后，接受新知识的能力就开始衰退了，且大脑开始萎缩。国外有人统计了16世纪以来世界上出现的400名杰出人物，将他们按学科分成21类进行寿命研究，发现他们的平均寿命为66岁（高于人类其他成员的平均寿命），而其中寿命最长的则是那些脑力劳动非常艰辛的科学家和发明家，其平均寿命为97岁。相反，头脑简单，不善于思考问题，整日无所用心、无所事事的人，其衰老的速度往往超过自然老化的速度，从而缩短寿命。

总之，对生活充满信心、对工作中的困难和人生坎坷有坚强的意志和毅力去克服；有心底无私的乐观主义态度；掌握并坚持养生之道；善于动脑，精神上总有所寄托的人，能捷足而登高寿之巅。

（二）人体寿命类型计算法

人体衰老是可以测试的。测试的科学依据在于：通过对影响人体健康和寿命的诸多变量因素进行分析，得出每项变量因素对人体健康和寿命产生作用的权值。对人体健康和寿命影响作用大的变量因素，权值就大；反之则小。变量因素的权值确定后，在对个体进行衰老测定时，可以根据每个人的具体情况，利用模糊数学的原理和方法，计算出衰老年龄。关于人体衰老自我测试的方法，目前有：人体寿命类型计算法、生命系数计算法、生物学年龄测试法、体质衰老测试法、脑衰老度测试法、生命质量测试法等等。现仅介绍人体寿命类型计算法。

人体寿命类型计算法只涉及到加减法，简便易行，容易掌握。下表是上海市区 1979 年 0～100 岁的居民平均预期寿命表。

此表中平均预期寿命的计算比较复杂，这里不作介绍，只提供现成的表格供读者参考使用。表的使用方法非常简单，你现在是几岁，就从表中对应的位置找到其预期的年龄。例如，0 岁的人，预期寿命男的是 71.98 岁，女的是 75.62 岁；40 岁的人，预期寿命是男 74.60 岁，女 77.71 岁；60 岁的人，预期寿命是男 76.95 岁，女 79.67 岁，依此类推。在查得了预期寿命后，再计算对人体健康和寿命影响密切的变量因素的代数和。列一公式就是：

预期寿命（岁）＝预期平均寿命（查上表）＋诸变量因素代数和。预期值大于 90 者为Ⅰ型，80—90 为Ⅱ型，介于 73～79 为Ⅲ型，小于 73 为Ⅳ型。

例：某男性 50 岁，体重 90 千克，身高 1.78 米，从表中查到预期平均寿命为 75.44 岁，求得诸变量因素的代数和为 7，则预期

寿命为=75.44+7=82.44岁。

上海市区1979年居民平均预期寿命表

年龄	男	女	年龄	男	女
0	71.98	75.62	52	75.67	78.52
2	73.27	76.61	54	75.67	78.77
4	73.38	76.69	56	76.21	79.03
6	73.44	76.73	58	76.54	79.33
8	73.50	76.77	60	76.95	79.67
10	83.55	76.80	62	77.46	80.08
12	73.59	76.82	64	78.06	80.53
14	73.62	76.84	66	78.75	81.01
16	73.66	76.90	68	79.46	81.56
18	73.72	76.95	70	80.26	82.21
20	73.78	77.01	72	81.18	82.98
22	73.85	77.07	74	82.18	83.83
24	73.92	77.18	76	83.27	84.73
26	74.00	77.24	78	84.47	85.73
28	74.08	77.30	80	85.69	86.84
30	74.15	77.38	82	87.01	88.04
32	74.22	77.42	84	88.43	89.36
34	74.30	77.55	86	89.95	90.75
36	74.38	77.58	88	91.44	92.24
38	74.49	77.63	90	93.04	93.76
40	74.60	77.71	92	94.79	95.35
42	74.74	77.81	94	96.03	96.88
44	74.90	77.93	96	97.00	98.54
46	75.06	78.05	98	98.5	100.37
48	75.23	78.18	100	101.60	101.66
50	75.44	78.35			

在求取诸变量因素代数和时，主要依据下述内容，运用加减法计算。

1. 遗传与家族史

(1)祖父母中有一人超过70岁者加0.5；有一人超过80岁者加1；有两人超过80岁者加2；其他情况不加不减。

(2)父母年龄中，母亲超过80岁者加4；父亲超过80岁者加

2；父母均超过 80 岁者加 6；其他情况为零。

（3）近亲中（系指父母、祖父母、兄弟姐妹，下同）有在 50 岁以前死于心脏病、中风、动脉粥样硬化者，有一人则减 4。

（4）近亲中有 60 岁以前死于上述疾病者，有一人则减 2。

（5）近亲中有 60 岁以前死于糖尿病、消化性溃疡者，有一人则减 3。

（6）近亲中有 60 岁以前死于胃癌者，每人减 2。

（7）女性近亲中有患乳腺癌者减 2。

（8）近亲中有 60 岁以前去世（除意外事故、自杀和他杀）者，减 1。

（9）自己出生时，母亲年龄在 18～35 岁之外者减 1。

（10）自己是第一胎者加 1。

2. 生育状况

女性没有生过孩子者减 0.5；生孩子超过 7 个者减 2；其他情况不加不减。

3. 饮食习惯

（1）每天按基本营养要求饮食者加 2；否则减 0.2。

（2）经常吃水果、蔬菜者加 1。

（3）经常吃精制糖类者减 1。

（4）经常吃腌肉，喜欢吃多盐食物者减 1。

（5）不按时按量饮食者减 1。

（6）饮少量果酒者加 1，；30 岁以下常饮酒者减 1；经常饮酒过量者减 8。

（7）经常吃动物性油脂者减 1。

4. 吸烟情况

少量抽烟者减 1；每天抽 10～20 支者减 3；每天 20～40 支者减 6；每天超过 2 包者减 8；经常与吸烟者生活在一起者减 1。

5. 睡眠时间

每天睡眠时间少于 5 小时或多于 10 小时者减 2。

6. 体力劳动及锻炼

(1) 一般体力劳动者加 2；超负荷体力劳动者减 3。

(2) 每周锻炼至少 2 次，每次半小时者加 2。

(3) 工余时间坚持活动或作家务劳动者加 1。

(4) 不进行任何锻炼或不从事轻微劳动者减 2。

7. 工作精神

(1) 常动脑，工作精神饱满者加 1；否则减 1。

(2) 经常操劳过度者减 2。

(3) 60 岁以后还工作者加 2。

(4) 65 岁以后还工作者加 3。

8. 性格和心理状态

(1) 性格文雅、随和，理智、开朗者加 3；较好者加 1；其他为零。

(2) 性格急燥、易怒、心烦、情绪低落、精神紧张、忧郁、刻板或经常愧疚、坐立不安者减 3；较差者减 2；轻者减 1；其他为零。

9. 晚年心情

感到幸福、快乐者加 2；较好者加 1；否则减 1。

10. 疾病状况

(1) 患有心脏病、高血压、肿瘤、糖尿病、溃疡等病者减 5。

(2) 曾患癌症基本痊愈者减 5；正在患病者减 7。

11. 血压

血压达 130/90 毫米汞柱者减 1；140/95 毫米汞柱者减 3；150/100 毫米汞柱者减 5；余类推。

12. 服药情况

经常服用激素或滥用药物者减 2。

13. 婚姻状况

(1) 婚姻美满，夫妻长期生活在一起者加1。

(2) 男子婚后分居者减7。

(3) 男子离婚或丧妻而独居者减9，如同其他家庭成员一起生活者，则减4。

(4) 女子婚后分居或离婚者减4；寡居者减3.5。

(5) 单身未婚者从25岁开始计算，男子每10年者减2，女子每10年者减1。

14. 性生活状况

青壮年每周规律而亲密的性生活1～2次者加2；性生活过多而乱者减5；其他为零。

15. 居住与工作环境

(1) 生活与工作在乡村山区者加4。

(2) 生活与工作在城市郊区者加2。

(3) 生活与工作在市区者减1。

(4) 生活与工作在受污染（粉尘、空气污染、噪音）环境中，每项减2。

16. 定期查体情况

每年定期体检一次（女子含乳房检查，男子含直肠镜检查）者加2。

17. 家庭收入

所受教育、从事职业及经济收入高于一般水平者加1；否则减2。

18. 交友

喜交朋友，有两个以上知心朋友者加1。

19. 体重

(1) 一生中大部分时间体重的增减没有超出标准体重2公斤以上者加1。

(2) 超重者，按下表具体情况计算。

我国标准体重计算方法：

男性标准体重（公斤）＝身高（厘米）－105

女性标准体重（公斤）＝身高（厘米）－100

超重对寿命的影响（年）

年龄	超重30%以上		超重20～30%内	
	男	女	男	女
20	－15.8	－7.2	－13.8	－4.8
25	－10.6	－6.1	－9.6	－4.9
30	－7.9	－5.5	－5.5	－3.5
35	－6.1	－4.9	－4.2	－4.0
40	－5.1	－4.6	－3.3	－3.5
45	－4.3	－5.1	－2.4	－3.3
50	－4.6	－4.1	－2.4	－2.8
55	－5.4	－3.2	－2.0	－2.2

注：资料取自美国都市人寿保险公司，供参考。

（三）“长生不老”与抗衰老

1. 古代“长生不老”的尝试

古往今来，抗老防衰以求长寿，是人类本能的企求和美好的愿望。自从盘古开天地，人类就与自身的衰老和疾病进行斗争。由于人们对自然规律长时间缺乏科学的认识，所以曾长期追求“长生不老”和“返老还童”，并进行了千百次的尝试。在中国古代医学典籍中，这样的记载可以说数不胜数。梦想建立万世基业的秦始皇一心想长生不老，曾派徐福东渡蓬莱仙阁，寻求灵丹妙药；以后的许多帝王将相，都热衷于拜神求佛，吃“金丹”、服“仙药”，但结果都事与愿违。这些人不但未能长生不老，甚至连天年也未能享有，就早早去世了。从帝王将相、达官贵人，到僧人道士，不知有多少人为了追求“长生不老”反而加速了自己的死亡?! 事实

告诉人们，欲求长生不老是不可能的，因为它违背了生长壮老已的自然规律。世间万事万物都要经历一个产生、发展、消亡（死亡）的过程，没有永生的事物，人也丝毫不能例外。这一事实逐渐启迪、教育人们，首先是历代的医家和养生家以及其他有识之士，使他们从追求“长生不老”的迷梦中觉醒过来。同时，人们又看到另一种事实：人们的寿命从十几岁、几十岁到上百岁，差别竟达数十年。这一事实告诉人们，长生不老虽然不可能，但延年益寿，尽力活得长远些，却完全是可能的。于是人们便从致力于“长生不老”的尝试的死胡同里走出来，而致力于抗衰防老、长寿之道的研究。他们不再冒险使用那些含剧毒的药物（古代一些“金丹”、“仙药”中多含这类药物），而从以前的经验中选择一些平补的药物（如用首乌、延寿丹取代金石丹）加以调配制剂，以达延年益寿之目的。比较突出的有孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》，收载了一系列抗老防衰的药饵和大量防治中老年病的方剂，如茯苓、地黄、菖蒲、松叶等抗衰老中药和芝麻、蜂蜜、葡萄、枣、藕等具有延年益寿功能的食物；以及鹿角丸、护命散等防老方剂，至今仍被人们采用。

2. 近代开辟的抗衰防老研究之路

到十八世纪末、十九世纪初，人类开辟了抗衰防老研究新路。由于当时细菌学和内分泌学等学科的建立，为抗衰老研究开辟了新的领域。人们逐渐探讨了细胞、内分泌（如性腺）、细菌、维生素以及某些药物与衰老的关系，使抗衰防老研究不断取得新的进展。比如普鲁卡因和利康宁等药，已证明有明显的抗老防衰作用。又如，维生素，能促进人体内新陈代谢的平衡发展，增强身体的抗病能力。其中维生素 E 还具有抗氧化剂的作用，防止不饱和脂肪酸自动氧化，故具有延长细胞寿命的作用。另外，有些科学家试用胎盘血清来抗衰老，也取得了一定进展。

抗衰防老除了从药物、食物上去想方设法外，还有更广阔的

领域。例如，随着现代化科学技术的出现，可以进行器官移植，用健康的人体脏器取代病衰的脏器，肾脏、肝脏、心脏、胰腺等移植手术都已有实例，其他脏器的移植也在抓紧研究。如果说，器官移植尚受许多条件限制的话，那么人造器官则能突破许多条件的限制，为人类增寿开辟更广阔的天地。人工心脏早在 1967 年就已移入人体，使本已频死的病人又延长了寿命。人工肺的研究和使用更早，美国一妇女自 1948 年安上人工肺后，已活了几十年。可以预见，不久的将来，人们可以随时到“人造器官库”中领取人造器官来取代衰老的或病重的自然器官，从而解除因器官病老而对人的寿命的威胁。更令人神往的是细胞疗法。人们从细菌可以一代一代地传下去而没有丝毫衰老的迹象这一事实中受到启发，联想到人体细胞能否象细菌那样也传之无穷。人们通过试验发现，肿瘤细胞在人工培养下，也可以无限地分裂下去。这启示人们，在使正常细胞不疯长的前提下，也使之具有无限分裂的能力，从而打破人体细胞只能长 50 代的禁锢。有的科学家利用一种植物血凝素（PHA）来延长被培养细胞的传代。他们将 PHA 加入到分裂 50 代的已衰老的细胞中，3～4 天后，发现细胞又呈现出纤维状，在一周后长满了整个培养瓶，从而延长了细胞生存的时间。另外，还有人发现 PHA 能使成熟的淋巴细胞转化为幼稚的淋巴细胞，出现“返老还童”现象。这就提示人们，细胞的寿命可以人工地延长。这就预示了一种前景：当通过某种方法使人体细胞的寿命都相应延长之后，那么人的寿命也肯定会被延长。

除此之外，低温冷冻法也给人类抗老防衰展示了美好的前景，鉴于这一方法在《医易篇》中已经提及，故不赘述。

（四）防衰老常识

1. 不吃早餐老得快

不吃早饭，从医学的观点看，会使皮肤变得干燥、易皱、提早老化。如果早饭与前一天的晚饭相割时间太长，则胃壁很容易

受到胃酸的腐蚀而造成胃溃疡，损害肠胃功能。因此，欲减肥者，宁可选择午餐少吃，早餐也要按常规进食。

2. 吃大蒜增人寿

据世界“大蒜研究所”负责人认为，人要想活 90 岁，饮食中不可离开大蒜，人要做到每周吃三头大蒜，身体就会受益匪浅。人的不少疾病是血脂水平过高引起的。在日常饮食中，食用含脂肪较高的食物如鸡蛋、香肠、奶酪、肉类等，若同时吃大蒜，血脂水平则不会有过大的变化。此外，由于吸烟、喝酒，可能会使血液变粘稠，但如同时吃大蒜，则可使血液的粘稠度降低，从而预防高血压、心脏病、脑溢血等疾病的发生。

3. 晚睡催人老

晚睡（熬夜）对健康有损。经常晚睡的孩子，易患过敏性鼻尖和气管疾患。大量临床实践已经证实，经常熬夜的人容易衰老，而且易发生疲倦和情绪不稳定现象。因此，“头悬梁，锥刺骨”的学习、工作方法对养生来说，是极其有害的。

4. 导致衰老的一些不良习惯

一些不大引人注意的不良习惯，易导致衰老。例如：

压迫手指关节。这一习惯可使关节、韧带过度伸张，并损伤关节腔，导致手指变形。

饱餐后睡觉。这一习惯可导致胃肠功能紊乱，引起消化系统疾病；入睡后体内新陈代谢速度减慢，热量消耗减少，而转化成脂肪积蓄体内，出现肥胖。

常吃过咸食物，会给肾脏和心脏增加负担而引起疾病。

强忍小便，会增加膀胱负担，并引起泌尿系统疾病。

俯卧睡，可增加肌肉及韧带的负担，加重胸部、心脏、肺及面部的压力，可导致疾病的发生，如面部浮肿、球结膜下出血等。

5. 预防面部皱纹之法

美国美容学家戴菲认为，减少面部皱纹，不能靠各类美容化

妆品，而要靠正确的睡姿。他指出，坚持仰卧睡觉，面部皱纹就会迟上人的额头，如果不用枕头则效果更好。另外，每天早晨坚持用温水洗面，并轻轻地按摩或搓面 10～15 分钟；杜绝烟酒刺激，保护皮肤正常功能；保持良好的心理状态，增强皮肤抗病能力；使用适量护肤化妆品等，可有效地延缓皮肤衰老。

五、按摩、气功和自我保健

（一）自我按摩

中国运用按摩之法强身健体起源很早。《素问·天真要大论》所称的“摩之”疗法，即指按摩。在此这前，《周礼疏》按语中载“扁鹊治赵太子暴厥之病，使子明炊汤，子仪脉神，子游按摩”。宋代程大昌解释按摩之义说：“按者以手捏捺病处也；摩者，挼搓之也。”按摩有自我按摩（主动按摩）与他人按摩（被动按摩）之分。主动按摩属导引范畴，被动按摩即今天的推拿按摩。

按摩有疏通经脉的作用。《素问·血志病形》指出：“经络不通，病生于不仁”，可“治之以按摩”；《素问·调经论》也说：“神不足者，视其虚络，按而致之。”意思是“以按摩致气于虚络。”被动按摩，一般即用来治疗疾病，也可以用于保健，有清神醒脑、败火祛风的功效。但对于养生者来说，重在自我按摩，亦称“自摩”。《抱朴子·道意》有以“自摩”治腹痛、头痛之记载。《千金要方·养生》主张“小有不好，即按摩挼捺，令百节通利，泄其邪气。”《东医宝鉴》更记载宋著名文学家苏东岐对自摩脚心的推崇，谓：“扬州有武官侍真者，官于两广十余年，终不染瘴，面色红腻，腰足轻快。初不服药，唯每日五更起坐，两足相向，热摩涌泉穴（位于脚心）无数，以汗出为度。”此外，在冷谦的《修龄要旨》、高濂的《遵生八笺》）和汪昂的《勾药元诠》等书中，皆有自我按摩方法的记载。

自我按摩，最为简便易行，无论居家、外出，可以不受时间、地点、气候等条件的限制。勤习不辍，持之以恒，便能收养生保健、益寿延年之效。

养生按摩以道家影响最大。道家认为耳、目、口是外之三宝，施以按摩，既可以外养形体，又有助于内三宝精、气、神的滋生，因此对头面部的按摩最为重视，创造了擦面、叩齿、嗽咽、摩目、按耳诸法。医家根据脏腑经络理论，主张按摩有关穴位以养生，如按摩命门、肾俞、涌泉等穴，认为有滋肾培元，水火既济之功。

苏东坡对自我按摩的益处大加称赞道："其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。……其妙处，非言语文字所能形容，然亦可道其大略，若信而行之，必有大益。"

兹将常用的自我按摩法介绍于下：

1. 叩齿（又称"琢齿"）

口唇轻闭，上下齿有节律地叩击。可先叩臼齿数十下，再错牙分别叩犬齿各数十下。民间谚语称："清辰叩齿三十六，到老牙齿不会丢。"此法以清辰为宜。因辰晓初醒，"阴气未动，阴气未散，经脉未盛"，全身肌肉仍处于松弛状态，牙齿也有松动之态。故此时叩齿，能兴奋牙齿的血管、神经细胞，巩固牙周组织，使牙齿坚固不掉。另外，通过叩齿的轻轻震动，能促进头部血液循环，增强组织细胞活力。况且中医认为"肾主骨"，"齿为骨之余"，因而叩齿还有益肾健脑功效。

2. 净口（又称"舐唇"、"赤龙搅水"）

口唇轻闭，在叩齿之后，用舌舐搅齿龈内外，左右各数十次，然后舌舐上腭。本法对唇颊及牙龈组织有按摩作用。能促使气血流通，使口形饱满，牙齿坚固，同时刺激唾液腺，增加唾液分泌。

3. 漱咽（又称"鼓漱"、"漱津"、"漱玉津"、"咽玉浆"、"食玉泉"等）

在叩齿、净口之后，仍闭口，将唾液含于口中做漱口动作数

十次，待津液满口时分三次咽下，汩汩有声，并用意念引至脐下丹田。唾液不仅可助消化，而且对引发肝癌的强致癌物“黄同曲霉毒素”（存在于霉变的谷物食物中，极难破坏）有迅速分解破坏的作用，有防癌价值。同时，漱咽动作使舌、腮部肌肉得到运动，对老人口腔功能衰退有预防作用。

4. 揉手（又称“搓手”、“浴手”）

两手合掌，用力摩擦，由慢渐快，以极热为度。再以左手掌擦右手背，右手掌擦左手背，或做洗手搓揉状，数十次。此法可使手上经脉畅通，气血和调，十指灵敏。

5. 摩面（又称“干洗面”、“浴面”）

用搓热的两手掌按住面部，手指向上并拢微曲，作洗脸状向下、向外捋擦数十次，可“令人面色有光泽，皱斑不生，行之五年，色如少艾”（《老老恒言》）手足三阳经脉皆经面部，尤以多气、多血之足阳明胃经布行最广，故本法可使气血不衰，五脏得养，华颜久驻。

6. 梳发（又称“栉发”、“浴头”）

以十指作梳，手指微曲，指尖轻触头皮，由额前向枕后作梳栉状百余次。诸阳经脉，皆集于头顶发际，梳发可使经气通畅，血不郁滞，有调整血压的作用；血压高者可降，血压低者可升。发为血之余，元代医家刘完素说：“发者，脑之华也”。经常梳之有祛风、活血、明目作用，并可使鬓发华美，甚至落发重生。

7. 摩目（又称“熨目”、“浴眼”）

将搓热的手掌按熨双目片刻，然后向上向外，经耳部绕至耳背后顺发际而下至颈部，十余次；再以拇指尖或拇指屈曲之突出部位按揉眼周穴位如双目内外眦（眼角）处的睛明穴、瞳子眍，及太阳穴，眉棱骨等处。明代享寿105岁的冷谦说此法能令耳聪目明，“夜可细书”，有助视力。陆游也常用此法，有诗为证：“闲摩病眼开书卷，时傍危栏弄钓车。”

8. 运目（又称“旋眼”、“运睛”）

闭目向左、右各转动眼球十余次（也有的主张转9次或9的倍数），可“大除风热，永无目疾”。（《尊生类辑》）

9. 鸣天鼓（又称“按耳”）

双掌紧按两耳，十指微曲向后掩抱枕部，以中间三指叩击耳后乳突部位，或以食指按中指并弹拨该部位，自觉有“咚咚”之鸣鼓声，击数十次。再以双掌轻轻按压两耳孔，旋压旋放十余次；再用中指或食指插入耳孔内转动三次，再骤然拔开，共行六次。由于弹击及按压，鼓动空气，震动耳膜，通达气血，可防止耳聋，保护听力，并能提脑，增强记忆。

10. 摩耳轮（又称“修城廓”）

用双手不停地揉擦耳廓，使热极，并轻拉耳垂数次。耳与全身经络密切相关。《内经·灵枢》有云：“耳者宗脉之所聚也”，“十二经脉三百六十五路……其气别走于耳而为听”。全身脏腑器官在耳轮上均有其相应点，故按摩耳轮能增强全身功能，尤其“耳为肾窍”，肾气通于耳，故摩耳轮可“补肾命”。

11. 摩鼻（又称“浴鼻”）

以双手中指指腹或拇指指背，自上而下按摩鼻脊两侧数十次，能润肺而溉中岳，可防止感冒咳嗽。

12. 干浴（又称“干沐浴”）

双手搓热，分别摩擦左、右上肢、胸、腹及下肢各数十次。可通经络、疏血脉、散滞气、和营卫。凡局部或全身的气滞血凝皆可祛除，并能增强皮肤抗病能力。

13. 摩腰眼（又称“摩肾堂”）

以搓热的双手紧按腰部第二、三腰椎外侧相当于“肾俞”穴处，用力向下搓至尾闾部，反复数十次，热极为度。本法有补肾固精培元之作用，可防、治肾虚腰痛、遗精、阳痿、耳鸣等。

14. 擦涌泉（又称“搓脚心”）

用手搓两脚心之涌泉穴，快速用力摩擦数十次，热极为度。亦可以足代手，以左足擦右足心，以右足擦左足心。本法有滋肾水、制虚火、健腰腿、强脑力之作用。

其实，在双足有全身各脏器的反射点，各条经络都会于此，故如不止摩擦脚心，而且连整个脚面、脚趾、脚侧、脚背于每辰临起床前和每晚临睡前，都摩擦数百次（有人主张以 360 次为宜），对强身健体、防老抗衰，大有裨益。

自我按摩法众多不一，但也不必拘泥，可据自己实际情况灵活掌握。如觉某处不适，可增加该处的按摩次数或时间。如时间仓促，也可选择性地进行按摩。可视时间、地点等条件而具体调整。一般应注意：姿势要自然、放松，或坐或卧均可；要排除杂念、清思澄虑；呼吸要轻松、悠缓；饱食后 2 小时内不宜按摩；双手要清洁、卫生，不宜隔衣按摩；每次按摩要以微微出汗、神清气爽、舒适恬愉为宜。

（二）气功

气功为现代通俗名称，包括古代“导引”、“吐纳”、“术数”、“行气”、“坐禅”、“按跅”、“静坐”等。气功以阴阳、五行、脏腑、经络、气血学说为基础，以“气”为动力，在入静和放松的状态下，经过三调（调身、调心、调息）进行自我控制，自我调整，自我修复和自我建设，达到养生、治病、康复、抗衰防老之目的。

据世界卫生组织调查，目前由于心理、精神、社会因素引起的疾病占总发病的 50～80%，气功可直接对高级神经中枢产生良好的调整作用，使其更好地统领全身各个系统。通过气功锻炼，使气充盈，进而生机旺盛，大大调动机体内的潜力，形体的锻炼可直接作用于四肢百骸、五脏六腑，使经络通畅，气血调和，相互滋助，从而获得健身治病的效果。

1. 气功的特点

气功在我国历史悠久，流派甚多，传授方式与方法各异，但

其共同的特点是“内练精、气、神；外练筋、骨、皮”。其练功特点可归纳为以下两点：

(1) 强调锻炼的自我疗法。气功疗法既不同于药物、针灸、按摩等，也不同于一般的体育锻炼、武术等。它是以自己的身体为对象，通过有意识地自我调控心理——生理活动，以防治身心失调的锻炼方法。因此，它要求充分发挥自己的主观能动作用，要求有信心、决心和恒心，以充分调动人体内部的控制调节系统，来调节内部的生理功能，增强抗病能力。积极主动地练功，是气功取得疗效的关键。

(2) 强调内因为主的整体疗法。人体是脏腑、各组织之间有机联系的整体，而经络则是各脏腑、组织之间联系的通道，气血又是脏腑、组织、器官功能活动的物质基础。人体通过整体的自动调节控制形式，保持各部分活动的互相协调，来维持其生命活动。如果脏腑气血失调，正气虚损，常可导致疾病的发生，以致影响疾病的发展、变化。气功锻炼就是从扶助正气，改善机体抗御病邪的能力，达到防病祛病的目的。如以松、静、守、息四项主要练功内容来说，松弛机体，宁静思想，意守丹田，调整气息，就是一种整体锻炼方法。又如七情不和，常导致脏腑功能失调而发生疾病，而心则为五脏六腑之大主，在气功锻炼中，息心宁神，可达到入静状态，使心起到调节脏腑功能紊乱的作用，从而达到整体调整的功效。

2. 气功的功理

气功的健身机理，可概括为四个方面：

(1) 平衡阴阳的作用。人体阴阳，应经常保持相对平衡，才能维持正常的生命活动。如果阴阳失去平衡，发生偏胜偏衰，就会发生疾病。如阳虚则寒，阴虚则热；阳盛则热，阴盛则寒；阳盛则阴病，阴盛则阳病。这就是导致疾病的根本原因。

气功治病是根据患者的阴阳失调来对症练功，而达到调节机

体阴阳的相对平衡。患阴症者以练静功为主，并结合意守“涌泉”、“三阴交”等阴穸以滋阴平阳；患阳症者，以练动功为主，并结合意守“命门”、“百会”等阳穸以调和阴阳平衡。因此，气功锻炼，要符合阴阳升降出入的自然法则，更好地发挥自我调节功能，达到“阴平阳秘，精神乃治”，从而起到健身却病的作用。

(2) 协调脏腑的作用。脏腑功能状态正常与否，决定着人体健康与否。经常坚持气功锻炼，可使脏腑间的关系达到协调平衡，并使脏腑各安其职，发挥各自的功能。如心主血脉，通过气功锻炼，心神安宁，心气就能更好地推动血液的运行，有助于协调五脏安和，有益于心身健康；“肺主呼吸”，练习气功，既可达到加强和改善肺功能的作用，又能进一步推动气血在全身运行，以营养脏腑和四肢百骸；“肾为先天之本”，贮藏精气，为元气之根，气功锻炼可使命门的作用加强，有益于卫养肾精，从而使脏腑功能充分发挥，体质得到全面增强；“肝主谋虑，主藏血”，在五行中，肝属木，喜条达，恶抑郁，通过练功，可使肝气舒畅，肝脾调和，上逆的肝火自降；“脾主运化”，脾胃为后天之本，进行气功锻炼可使三焦气机通畅，脾胃升降功能协调，这无疑对调整和改善脾胃功能具有重要作用，从而使五脏六腑、四肢百骸得到充分的营养。

(3) 疏通经络的作用。平衡经络之气，使气血调和，是练功的一大功效。人体如经络不通，气血则瘀，百病则因此而生。只要坚持和加强气功锻炼，把“气”的质量提高了，就可以将脏腑病邪由里及表地循经络逐出体外，使疾病痊愈。所以加强经络系统以发挥它在其他平衡系统中的主导作用，是气功锻炼的重要手段。

(4) 调和气血的作用。气和血是人体生命活动的动力和源泉，它既是脏腑功能的物质基础，又是脏腑活动的产物，人体病理变化无不涉及气血。气与血二者相互依存，相互为用，气行则血行，

气滞则血瘀；气血一旦失调，则百病丛生。练气功正是从“扶正气，活血化瘀”入手，来调和气血，治病防病的。

总之，气功养生却病机理，主要是通过练功者发挥主观能动作用，对机体“心神统一”的“神、气、形”相结合起来进行自我锻炼的方法。它的作用是整体性的，能起“自我修复、自我调整、自我控制、平衡阴阳、协调脏腑、疏通经络、调和气血”的作用，从而可使身心机能达到最佳状态。

3. 气功的基本法则

气功是一种比较全面的养生、却病、康复的优良方法。气功的基本法则主要是：

(1) 调心（意念）。调心是指意识训练。在练功中要求自己的思想情绪、意识活动逐渐停止，安静下来，排除杂念，使神情进入一种入静、虚空、轻松愉快的境界。这样可使全身形体放松，气血调和，经络疏通，精力充沛，从而调动人体之潜在能力，发挥自我调节功能。其具体方法有：放松法、默念法、数息法、意守法，贯气法、良性意念法等。

(2) 调息（呼吸）。调息是指调通人体之内气，使之逐渐聚集，贮存于身体某一部位，逐步循经络路线运行，以疏通经络气血。其具体方法有：自然呼吸法、深呼吸法、腹式呼吸法、口吸鼻呼法、胎息呼吸法等。

(3) 调身（姿势）。调身是指通过调整身体姿势，使其放松、舒适，为调心、调息打下基础。所谓“形不正则气不顺，气不顺则意不宁，意不宁则气散乱”。因此，调身为练功的关键。其具体方法有：“卧式（仰卧式、侧卧式）、站式（自然站桩、三圆式站桩、下按式站桩、混合式站桩），以及太极气功，行步功等动静结合的各种姿势。

气功种类很多，务必根据病情轻重，体质强弱，年龄大小，阴阳虚实，脏腑盛衰的不同情况，因人而异，因时、因地辨证施功。

4. 气功锻炼的要领

(1) 要有信心、决心、恒心。深信气功具有防病、治病、健身、延年的作用。只有持之以恒，循序渐进，刻苦学练，才能逐步掌握。

(2) 生活要有规律，避免情欲干扰，保持精神愉快。

(3) 练功前要排除大小便，安下心来，全身放松，消除杂念。

(4) 具体功法因人制宜，每次练功 30～60 分钟，每天练 1～2 次；练功地点宜安静，符合四时养生原则。

(5) 功前做必要的准备活动(准备功)，练功结束时注意收功；练功时不受外因干扰。

5. 功法选择

气功一般可分动功与静功两种。凡身体健康、练习气功不仅为强身，还欲增加技击力量以防身者，可选择硬气功或武术气功一类的动功；若体力尚可，平时又静多动少者，则可选择太极拳、五禽戏及站功、行功、自发动功等；老年人为延年益寿计，宜选择体力消耗不甚大、动作柔和缓慢的功法；若患有肿瘤等疾病，可选用新气功疗法，行气消滞，促使病灶消散；至于体弱或慢性病患者宜先练静功。在选择功法时，必须考虑到自己的体质、气质和性格特点等：如阴虚阳亢进，宜以静功为主，并可结合意守涌泉、三阴交等阴经穴；阴盛阳虚者，宜练动功，结合意守命门、百会等阳经穴；性格内向、喜静少动而阴气偏胜者，宜多练动功；性格外向、喜动少静而阳气偏胜者，宜以静功为主。对各种疾病缠身者来说，还应根据不同的病情来辨证习功，这样才有利于早日康复。实践证明，练功如不对症，不仅没有医疗效果，反而会加重病情，甚至出现偏差。因此，患者练功应有老师指导为宜。

气功门派颇多，故在学练气功时，切不可见异思迁，朝秦暮楚，两种乃至几种功法同时并练。当然，有的功法功能相同，无所牴牾，可以两种功法同练，如静功和太极拳可以同时兼修。除

此之外，则不宜同时并练，尤其是功能相背的功，切不可同练。

初练功者往往急于求成，甚至想投机取巧，这是不可取的。每套功法自有其诀窍，但任何诀窍也决非轻而易举就能把握的，更非投机取巧所能奏效的，而只能在持之以恒、勤学苦练中去体验、认识、把握和运用。俗云："功夫不负有心人"、"功到自然成"。气功之所以为"功"，就有此层意思。只要下定决心，坚定信念，持之以恒地下功夫练，火候一到，自然功德圆满。当然，如只知埋头苦练而不注意揣摸、掌握功法要领，也未必能入其门而得窥堂奥。惟有苦练加巧练，既勤于练功，又苦心钻研，认真反复揣摸其要领，并身体力行，不断总结、提高，才能获得理想的效果。所谓"巧"，就是细心领会和掌握功法要领：一是自然放松之姿势；二是细匀悠长之呼吸；三是洗心涤虑之静神；四是护肾保精之节欲。这些也就是练功的"诀窍"。

这里须要指出的是，有的功法强调守意念，而有的则不讲守意念，而提倡自由遐想。这自然各有各的道理。其实，守意念也只是相对的，因人的意念不可能守在某一点（某一事物）上，所以强调守，实际上也是有守、有离；而过分地硬守，则又是违背作功的"放松"原则了。因此，依笔者之见，倒是不过分强调守意念，让思想意念自由驰骋为好，这样有助于使心神放松。当然，杂念（即忧心伤神的事）还是应注意排除的。

另外，对气功要有个科学的态度。要认识到：气功可强身健体，也可医治某些疾病，尤其慢性病，但气功不是万能的，气功不能代替医疗。人们切不可将气功看作包医百病的"灵丹妙药"，该去医院看病时一定要去。不要因练气功而耽误了！尤其值得注意的是，气功不是巫术，不是装神弄鬼，因此，某些"气功师"把气功的作用无限夸大，说得神乎其神，是不可信的。至于有的人借"传授功法"而堂而皇之地招摇撞骗，口里声声说着"功德第一"，而暗地里缺干着伤天害理的缺德事，吾人更应当警惕上当！

（三）自我保健三十秒法

“避邪饮萸袋，延年菊花酒”。健康长寿一直是人们不懈追求的美好夙愿。千百年来，人类在自然界繁衍生存过程中，伴随着生活和生产劳动，不断地寻求长寿妙方，总结出许许多多防治疾病，强身健体，益寿延年的宝贵经验，并不断地得到发展的提高，逐渐形成了一套完整的传统保健医学。翻开我国的医学史册，不难看出，祖国的医学宝藏里，灿烂辉煌。独具民族特色的祛病养生、益寿延年的保健经典浩如烟海。这些宝贵经验，为人类的健康，作出了重要贡献。随着现代科学技术和医疗保健事业的发展和进步，这些宝贵经验不断地被升华、丰富和发展。今仅从医苑百花中，采撷几朵，以奉献给广大读者。

1. 静坐法

方法：双腿盘膝平坐在床上（开始双腿可单盘，待适应后改为双盘），左右手掌重叠（男左手掌在下，女右手掌在下），两拇指相对。手背向下，贴于丹田处。脊背自然直立，双目微闭，下颌微微内收，舌抵上腭，意守丹田。先调息6次，然后改为自然呼吸。经过一段时间的锻炼之后，呼吸可改为深、细、长，呼吸次数可酌情减少。每次静坐30～60分钟。结束时将舌放下，慢慢睁开双眼，双手掌对搓数下，上下干洗面3～6次，即可结束。

作用：通过调心（控制思想），调息（调整呼吸），调力（放松肌肉），具有祛病强身的功能。适应于体质较弱或患有各种慢性疾病的人。

静坐时室内要安静，空气要流通。

口诀：

两腿盘膝坐床上，二目微闭不乱想。
全身放松先调息，意守丹田切莫忘。

2. 静卧法

方法：平卧在床，枕头一拳高为宜，全身放松，双手指自然

并拢，双手掌重叠置于丹田部位（男左手在下，女右手在下）。双目微闭，舌抵上腭，呼吸均匀深细而长。意念首先集中于印堂穴（两眉中间），意念中有一白色光点从印堂开始慢慢下移至鼻尖经膻中穴最后到达丹田穴（脐下三指处）。意念可往返进行。每次静卧 30～40 分钟，可以午间及晚入睡前进行。

作用：具有调整气血，舒通经络，改善精神情绪的作用。适应于神经衰弱、高血压、冠心病、胃肠道系统的疾病。尤其对治疗便秘效果明显。

静卧时室内安静无噪声干扰，空气流通。平卧前要松开腰带。

口诀：

自然仰卧全身松，双掌重叠下腹中；
意念集中呼吸匀，朦朦胧胧入梦境。

3. 静立法

方法：选择空气新鲜安静的花园中、树林里。双足叉开与肩同宽，自然站立，含胸拔背收腹，双目微闭，舌抵上腭，提肛。双臂自然下垂或双掌重叠（男左手在下，女右手在下），置于小腹的丹田部位，意念集中于丹田。一般开始每次 20～30 分钟，以后可逐渐增至 60 分钟。每日早晚各 1 次。

作用：具有调合气血，强筋壮骨健体的合作。适合身体较好的中老年人。

口诀：

含胸拔背下颌收，松腰圆胯双目瞑；
意守丹田不可少，摇摇晃晃如云行。

4. 叩齿法

方法：意念集中于丹田，上下牙齿互相叩击，连续叩齿 36 或 72 次。叩完后，将口腔的唾液慢慢咽下至丹田，每日早晚各 1 次，坐、卧、行均可进行。

作用：此法具有强肾固齿的功能，可治疗消化不良及预防牙

齿松动和牙病。

口诀：

简便方法叩齿功，强肾固齿防牙病；
上下牙齿适力碰，早晚一次不放松。

5. 漱津法（舌功）

方法：口唇微闭，用舌头沿齿龈内外搅动运转，内外各 36 次。搅动时产生的唾液暂不下咽，接着鼓漱津液 36 次，然后将唾液分为 3 口咽下（咽时有声）。咽唾液时意念引导慢慢下行至丹田。每日早晚各 1 次。

作用：此方具有增津补肾，强身健体，调整肠胃，帮助消化。还可防治口苦、咽干、舌涩、咽痛等症。

口诀：

舌在口中旋运行，旋毕鼓漱津液涌；
津液务须三口咽，徐徐降入丹田中。

6. 鼻部按摩法

方法：双手拇指指腹互相摩擦若干次，待指腹发热后，置于鼻梁骨两侧，上下轻轻往返摩擦，至鼻部发热为止，一般每日 1～2 次，每次 2～3 分钟。

作用：此法具有润肺通窍，促进局部血液循环，可预防感冒和治疗慢性鼻炎，鼻窦炎等。

口诀：

指腹擦热轻按穴，两指夹鼻上下搓；
连续摩擦九十六，预防感冒清肺火。

7. 擦目法

方法：双目微闭，双手拇指置于眼内侧，其余手指向上，拇指指腹由内向外轻轻摩擦眼皮 36～72 次，结束后拇指按压太阳穴 36 次，睁开眼睛，眼球左右旋转各 18 次。每日 1～2 次。

作用：此法防治目疾，增进视力，可治疗近视弱视、散光和

花眼等。

口诀：

目功指腹擦双眼，擦毕双眼左右旋；
防治目疾增视力，持之以恒有效验。

8. 擦面法（干洗面）

方法：每日清晨或晚睡觉前，端坐于椅或床上。双手掌摩擦至温热，将双手覆盖于面部，以中指沿鼻梁双侧，进行上下摩擦浴面，按力均匀，动作要轻柔，往返36次。

作用：此法可促进面部的血液循环，经络通畅，肌肤得养，减少皱纹，增强皮肤弹性，保持容颜润泽。同时还具有明目提神的作用。

口诀：

信手浴面方法好，三十六次不可少；
减少皱纹清头目，青春驻颜永不老。

9. 鸣天鼓法

方法：先用双手的拇、食指上下按摩双耳耳廓36次，然后双掌心用力掩耳，五指紧贴于后脑部（枕部），将食指压在中指上，将食指下滑，轻弹后脑部36次。弹时双手交替进行，并听到咚咚的响声。

作用：此法具有健脑提神，消除疲劳，增强记忆力的作用，主要用来治疗耳鸣、头痛、头昏。还可预防耳聋。

口诀：

双手上下摩耳轮，左右数次听力真；
掩耳用指鸣天鼓，预防耳聋治头昏。

10. 搬项法

方法：取坐姿站姿均可，双手指交叉置于颈枕部，双手与项争力，头部有节奏的后仰，后仰时双目上视。每次做36下，每日1～2次。

作用：锻炼颈部肌肉，增强颈椎的灵活性，可预防颈椎骨质增生和头痛头昏。对肩周炎也有一定的效果。

口诀：

双手相交抱后颈，两手与颈力相争。
每日两次不可少，防治颈疾与增生。

11. 甲状腺摩擦法

方法：取端座位，双手互相摩擦温热后，先用右手轻轻摩擦喉部左侧腺体 36 次。再双手互相摩擦生热，左手轻轻摩擦喉部右侧腺体 36 次。每日做 1 次。

作用：能促进甲状腺的血液循环和新陈代谢。可使毛发、指甲保持光泽。

口诀：

双手搓热置项颈，交叉摩擦上下行；
左右各擦三十六，促进代谢保康平。

12. 梳胸法

方法：取端座位或仰卧于床上，松解上衣钮扣，露出内衣，全身放松，双手五指如梳状，上下左右轻梳前胸各部位，连续 72 次。梳毕后，可用右手五指依次对前胸各部位进行轻轻叩击，结束后，再对膻中穴（胸骨中段凹陷处）进行按摩 2～3 分钟。每日 1 次。

作用：本法具有疏肝理气解郁之功，可治疗胸闷气喘，胸肋胀痛等症。

口诀：

五指如梳置前胸，自左至右上下行；
膻中穴上多用力，开胸理气疾病平。

13. 揉肩法

方法：取端坐位，将病臂屈曲成直角放在桌上，用健侧手搂住患肩中间，手掌向下，先向肩胛骨部位推摩，再往下如此往返数十次，然后用手抓揉肩部肌肉等软组织，直到肩部有温热感为

止。接着用健康手掌腕部从肘关节开始，向肩胛部滚擦，往返数十次。最后用手掌依次对肩部及上臂进行拍打数十次即可结束。

作用：促进肩关节及上臂的血液循环，改善局部营养状况，增强肌肉肌腱的功能。可治疗肩周炎及肩部肌肉疼痛等。每日1～2次。

口诀：

自我揉肩方法好，每日二次不可少；
促进循环去疲劳，不请医生病自了。

14. 夹背法

方法：取站姿，上身微前倾，双脚与肩同宽，双手半握拳，双上臂轻微弯曲（跑步姿式），用力前后摆动，肩胛及双臂尽量前摆和后展，连续72次。每日2次，坚持经常。

作用：具有促进肩背部和双上臂的血液循环和通经活络的作用。可增强臂力，预防和治疗肩关节周围炎及肩背酸痛等症。

口诀：

两手轻轻握成拳，二目平视心神安；
前后各摆七十二，输通血脉脊骨坚。

15. 拍打疗法

方法：取站位，全身放松，用双手从头部开始，依次对全身各部位进行拍打（面部除外），头部、颈部、心脏及会阴部动作要轻。其他部位可酌情用力。每个部位不少于36次，腰及大腿部位可加力拍打。每日1次，常年坚持。

作用：舒筋活血，强壮筋骨，增强皮肤和肌肉的弹性，消除疲劳，治疗关节、肌肉疼痛等症。

口诀：

全身拍打方法好，身体各部均拍到；
经络疏通身轻健，益寿延年平安保。

16. 搓腰法

方法：搓腰法又称为肾脏按摩法。其方法是取端坐或站位，解去腰带。先双手掌对搓至发热后，以两热掌迅速置于两侧腰部（即第四、五腰椎处），用力上下摩擦36～72次。早晚各1次，坚持经常。

作用：强肾壮骨，延缓衰老，可预防肾脏疾病，治疗腰痛、腰部肌肉劳损以及妇女痛经等。

口诀：

奇妙无穷搓腰力，强筋壮骨治腰痛；
两掌擦热搓肾俞，强肾防衰带脉通。

17. 搓尾骨法

方法：每晚睡觉前，只穿内衣，端坐床上，用双手中指及无名指指腹，在骶骨至尾骨部位上下摩擦36次（上下为一次）。每日1次。

作用：具有刺激肛门周围神经，促进局部血液循环，防治脱肛及痔疮等作用。

口诀：

双手五指要并拢，轻搓尾骨血循行；
上下各搓三十六，防治肛疾有效应。

18. 倒行法

方法：选择宽敞平坦无车辆的道路及操场等地。倒退行走，走时脚尖先着地，步子不宜过大，速度可由慢至快。一般每次20～30分钟。

作用：促进腰背部肌肉运动，纠正脊柱歪斜，调整大脑神经。可治疗驼背、腰肌劳损等。

口诀：

倒退行走方法好，一日二次切莫少；
锻炼肢体防驼背，长期坚持见成效。

19. 织布法

方法：在床上取坐式，两腿伸直并拢，足尖朝上，双手掌心朝脚尖方向，双臂伸直，向脚部作推的动作，同时上身前俯，向外呼气，推尽手掌后稍停，手掌返回时吸气，连续往返36次，每日做2次。

作用：具有按摩内脏，调理胃肠功能的作用。可预防治疗消化系统疾病和心血管系统疾病。

口诀：

身体端正坐在床，两腿并拢伸前方；
双手推拉三十六，活血通络保健康。

20. 揉膝法

方法：取端坐位，上身坐正，全身放松。双手掌同时置于双膝关节，然后由轻到重由慢至快进行按揉3～5分钟。

作用：舒筋活血，强壮关节，可预防治疗膝关节炎及关节痛。

口诀：

身体端坐调气息，双手同时揉双膝；
左右各揉数十次，步履强健疗效奇。

21. 抱枕疗法

方法：用棉布缝制一个长90厘米，直径约35厘米的口袋，内装棉絮或海绵，形态似一个圆形长枕。老年人睡眠时侧卧，双臂抱枕，下段可垫在大腿下。

作用：可使老年人睡眠香甜，防止上臂压迫胸部，还可使肩关节拉开，减轻上肢关节“晨僵”，预防和治疗肩周炎。

口诀：

老人失眠不用愁，抱枕疗法心自悠；
既能防治肩周炎，梦乡伴君乐不休。

22. 爬行法

方法：四肢着地，模仿动物爬行的姿式，在草地上，地板上爬行，路线可分为直线向前爬和后退爬，也可转圈爬行。速度由

慢变快，爬行时间由短变长，但也要因人而异，一般每日 1 次，早晚均可，每次 10～15 分钟。

作用：可促进周身血液循环，增强内脏器官功能；纠正脊柱歪斜；增强肢体耐受力等。适应于腰肌劳损，坐骨神经痛，下肢静脉曲张等。另外，对上臂肌肉萎缩、消化不良也有一定疗效。

高血压、冠心病及脑动脉硬化病人不宜进行此疗法。

口诀：

俯身爬行一疗法，治病效果真不差；
老少不分皆可用，强身增力体潇洒。

23. 揉腹法

方法：平卧床上，松解腰带，双手掌相搓生热后，重叠置于脐部，从脐部开始，自左向右转圈按摩，由小到大直至把整个腹部按摩一遍，再从外周由右向左转圈，按摩最后在脐部稍停即可结束。每次大约 3～5 分钟，每日 1 次。

作用：具有促进胃肠血液循环和增强胃肠功能的作用。可治疗腹痛、腹胀、便秘以及消化不良等症。

口诀：

闭目平卧在床上，双手重叠腹中央；
用力适中左右转，便秘腹痛自无恙。

24. 提肛法

方法：在吸气时，意念集中于会阴部，用力上提肛门，连同会阴一同上升，肛门紧缩，持续片刻，然后随呼气放松肛门，连续做 36 次。每日 2 次。此法在坐、卧、行中均可进行。

作用：具有提升阳气，促进肛周血液回流，可预防和治疗脱肛、痔疮、肛裂等疾患。

口诀：

吸提呼松意念随，阳气上升浊气飞，
日日坚持三十六，不患肛疾在自为。

25. 丹田摩擦法

方法：平仰卧床上，松解腰带。双手掌互相搓势，重叠置于下腹部丹田部位，先按顺时针方向转圈摩擦36次，再逆时针转圈摩擦36次。每日睡觉前做一遍，坚持经常。

作用：具有强壮身体，增强内脏功能。可治腹痛、腹胀、便秘、消化不良、结肠炎及阳萎、早泄等症。

口诀：

两掌相搓热气盈，脐下按摩转圈行；
坚持不隐见成效，强身壮体食欲增。

26. 摩睾法

方法：睡觉前或起床时进行，双手掌托起睾丸，两手相互揉搓睾丸，每揉搓10次，轻轻提拉睾丸1次，共做49次，每日1次。按摩及提拉睾丸时要由轻到重，以忍受为度。

作用：具有调整内分泌的功能，强身壮体，增强性机能，延缓衰老。本法比较适宜于体弱多病的老年人。

口诀：

双手相搓如团丸，每晚坚持睡觉前；
强身壮体传经功，延缓衰老度晚年。

27. 涌泉摩擦法

方法：每晚睡前，用温水洗脚擦干，取坐位，先将左脚盘在右侧大腿上，用左手握住左脚趾，突出前脚心部位，以手掌缓缓摩擦足心涌泉穴100次，同样方法摩擦右脚。

作用：具有疏通心肾，调整内脏功能的作用。能健身防病，可预防感冒、降低血压、治疗眩晕、失眠等症。

口诀：

温水浴脚擦涌泉，搓足百次左右换；
健身防病通心肾，降低血压有效验。

28. 抖动法：

方法：取站立姿式，双脚与肩平宽，全身放松，双膝微曲，双上臂自然下垂，收腹，双眼微闭，舌抵上腭。用双膝关节带动全身，上下有节律的抖动，可连续抖动81次。每日2～3次。一般在晨、晚和工作休息间进行。血压偏高时，双手掌平端，掌心向下，贴于双侧股部，具有降低血压的作用。血压偏低时，双手掌心朝上，具有升提血压的作用。

作用：松弛全身肌肉，活动全身关节，疏通血脉，消除紧张情绪和解除疲劳。此法最适宜活动较少的中老年人。

口诀：

双脚站立与肩宽，全身放松呈自然；
节律抖动上百下，通经活络疲自散。

29. 晃海法

方法：双腿盘坐于床上（单盘双盘均可）。也可端坐于木椅上，臀部只坐三分之一。双手掌分别置于膝盖上，二目微闭，舌抵上腭。以腰部为轴，先自右向左，慢慢旋转，旋转时腰部尽量弯曲，上身前俯，共36次。然后再自左向右旋转36次，每旋转一次约20秒左右，全部做完大约30分钟。每日1次，可在睡前进行、晃海时意念只默记旋转次数即可。

作用：具有调节大脑神经功能的胃肠功能的特点。尤其对神经衰弱、消化不良、胃肠炎、便秘及慢性胆炎等病效果最好。

口诀：

双腿盘膝二目闭，腰轴旋转要仔细；
调节神经健脾胃，祛病延年疗效奇。

30. 瞑目静思健脑法

方法：盘膝静坐，二目微闭，舌抵上腭。先调息1分钟，开始默数1、2、3、4、5……大约2分钟，再反复暗诵1分钟，如光明正大，实事求是……。然后慢慢睁开双眼。

作用：调整大脑神经机能，提高记忆力，同时对头痛、头晕

有较好的疗效。

口诀：

舌抵上腭闭目坐，调息一分意境阔；
默念暗诵三分钟，健脑提神记事多。

“立志欲坚不欲锐，成功在久不在速”。自我保健与人人的生活息息相关，与个人的健康紧密相连。只要不懈地追求，执着地探索，勤奋地练习，就一定能达强身健体、延年益寿之目的。

六、食疗和食补（药膳）

食疗、食补（药膳）在中国医疗史上具有悠久的历史，对于养生保健具有重要的意义。

（一）“食疗”及其历史发展

1. 何谓“食疗”

顾名思义，“食疗”就是利用膳食的调配来达到防治疾病的一种方法。古时也称之为“食养”、“食治”。

现代药学家、营养家将它归结为营养学的范畴。严格地说来食疗和营养学之间并不能画等号。因为中医的食疗，是在其理论指导下的一种防治疾病的方法。它既属于中医治疗学的范畴，又是中医养生学下面的一个分支。也就是说，它要解决两方面的问题：一是如何应用食物来调理和治疗疾病；二是怎样通过膳食的调配达到维持健康、增寿延年的目的。诚如《内经·五常政大论》所云：“大毒（指药性峻烈或有毒性的药物）治疗，十去其六；常毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之。”而《素问·藏气法时论》则进一步阐述了食物与治病的关系：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”

显而易见，《内经》将食疗作为辅助治疗的手段之一，赋予它康复、治疗和延缓衰老等方面的含义。这就远远超出了营养学的

范畴。至唐代，孙思邈更指出了食疗的重要性。他说："夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。"（《千金要方·食治》）这就将食疗的治疗作用由辅助地位提高到"良工"治病的首务。与此同时，孙氏还盛赞食疗为"长年饵老之奇法，极养生之术也"。由此可知，中国古代医家不但注重食疗，而且还很明确地把是否熟练地掌握和运用食疗做为高明医生的标志。

2. 食疗的历史发展

食疗在我国有着悠久的历史。据文献记载，至迟在周朝已设有专职"食医"来掌管帝王的饮食和营养调配；另外，专为解除民众疾苦的"疾医"则以"五味、五谷、五药养其病"（《周礼·天官》）。从周朝之设"医官"而有"疾医"、"食医"、"疡医"等职分科的史实看，食疗的萌发可以上溯之殷商乃至更远古之时。《淮南子·修务训》记述了神农"尝百草之滋味，水泉之甘苦"，日遇七十毒，以"令民知其避就"的传说，描述了上古先民为了果腹充饥而至为艰苦的生活情景。后人尊崇神农知本草以及通常所说"药食同源"即本于此说。这可从我国现存最早的医学专著《神农本草经》中也可以找到佐证。该书记载了不少以食为药的动、植物，例如乌贼、熊脂、蟹、海藻、海蛤、蜂蜜、大枣、百合、山药、薏米、莲子、葡萄、橘油、龙眼、大豆、红小豆等，即含有食治之意。据近年来的研究认为，中医所讲的五味分属于五脏以及中药性味等理论的产生，同我国烹饪技术的发展有内在的联系。《吕氏春秋·本味》载述商代伊尹颇善烹调，曾撰有《汤液经》专论其道，而其所谓"调和之事，必以甘酸苦辛咸，先多后少，其齐（剂）甚微，皆自有起"，正是中医调和五味以养五脏之说的嚆矢。《礼记》、《吕氏春秋》等都提到了姜、葱的调味作用。汉代名医张仲景则取其辛温发散作用，而制定了著名的桂枝汤（有桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣组成）。其方具辛、甘、酸诸味为一

炉，而具有燮理阴阳的药理作用，后人称之为治疗外感内伤的“天下第一方”。从其方药组成来看，不但体现了烹饪调味的高超技术，而且其本身也由食物组成，堪称食治的代表方。另外，就《周礼》有关“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”的记载而言，不仅可以想见其烹调之精美、食谱之丰盛，更可由兹证明食疗的发展从某种意义上说，是与烹调技艺的精进并驾齐驱的。

泰汉之际，是食疗理论的奠基时期。成书于这一时期的一些医学经典对食疗的基本原则和方法已有所阐述。《内经》最早提出了“食饮有节”是维持人体健康的基本原则。同时，还指出日常饮食中，酸、苦、甘、辛、咸诸味应有适宜的调配，这是由于“五味入胃，各归所喜”的缘故。若能“谨和五味”以充养五脏之气，则可使骨正筋柔，气血充盛流通，腠理密固而“长有天命”（《素问·生气通天论》）。如果偏嗜某一气味的食物，就会导致脏腑机能失调而为患。此外，《内经》更强调膳食结构的合理，认为谷、肉、果、菜皆不可少，均有益于人体精气的充盈。倘若耽沉于精美肥干之品，往往可以引起诸如水渴（类似糖尿病）、疔疮痈疽等疾病。所谓“膏粱之变，足（易）生大丁（疔）”，就是这个意思。食养之道不仅对健康者具有养生防病的意义，而且对于疾病后期的康复治疗也是一种积极的辅助治疗手段。为此，《内经》指出，无论何种疾病的药物治疗，都应本着“中病即止”的原则，即当以药方衰其大半之际，则可以食养之法尽其余邪。这样不但能够避免过用药物损伤人正气的副作用，尚可供用食养方法促进机体的早日康复。

东汉张仲景在《内经》食养理论的基础上做了进一步的阐述：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨反能为害。……切见时人不闲（娴）调摄，疾疢竞起。若不因食而生，苟全其生，须知切忌者矣。所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，

以此致危，例皆难疗”。（《金匮要略》卷下）因此，他于《金匮要略》书末专列《禽兽鱼虫禁忌并治》和《果实菜谷禁忌并治》两篇，特举食治禁忌及求疗食物中毒方三十余首，开中医治病讲究食饮忌口之先河。他所创制的“当归生姜羊肉汤”（治疗阴寒及虚寒胁腹痛证）、“百合鸡子汤”（治疗百合病吐后中虚证）等著名的食疗方，至今仍为临床调理补虚所习用。最早讨论食疗的专书，是《汉书·艺文志》所载的《神农黄帝食禁》七卷，可惜早已亡佚。而今所能见到的将食疗方法全面应用于临证而有专著者，当首推张仲景。至于《神农本草经》将众多有补益强身作用的食物收入“上品”、“中品”药列，更为食养、食治的发展奠定了药物学基础。

魏晋隋唐时期，食疗随着医学的发展而涌现出大量的专篇专著，其调治方法也日渐丰富。比如，对营养缺乏性疾病的发生创立了许多有针对性的食疗方法。如葛洪《肘后方》有用“海藻酒”治疗缺碘引起的瘿病（单纯甲状腺肿大）、用猪胰治疗水渴病的成熟经验；孙思邈提出用谷皮糖粥治疗脚气，用动物肝治疗夜盲症。这些都是世界医学史上处于领先地位的发明。尤其是孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》，分别撰述了《食治》及《养老食治》专论，不仅将食疗的地位摆到药治之上，而且还对五脏所宜食法、五脏病五味对治法及老年食养法，在前人论治的基础上作了详尽的阐发。在《食疗》篇中，介绍了果实、蔬菜、谷米、鸟兽等162种具有补益五脏和治疗各种疾病的常用食物，从其性味、功效、服食宜忌等方面进行了全面的阐述。由于他在食治理论和实践上的卓越建树，故成为我国食疗学的一代宗师。在这一时期，有关食治的专著逐渐增多，仅《隋书经济志》所载的就有四十余种，其中较有影响的有南北朝时崔浩的《食经》3卷，刘休的《食方》1卷等。孙思邈的弟子孟诜则承其师说，著有《食疗本草》3卷，收藏了二百四十余种有营养价值及治疗作用的食物。

宋元之际，随着烹饪技术的提高，食疗方法形式多样，药膳

食品更加精美。据统计，仅宋代食疗著作就有六十多部，而载述食疗内容的本草或方书则多达上百部。如北宋政府官修的《太平圣惠方》、《圣泽总录》等大型方书都有食治专论，备述各种疾病的食疗方剂。林洪所著《山家清供》集录了糕饼粥饭、羹菜饮料、茶点果品等各种剂型的药膳佳肴102种。而陈直所撰《养老奉亲书》则较西方Floyer的《老年保健医药》早六百余年问世。他所列169首食疗方中有79首系专为老人所设，足见其于养老奉亲之用心。元代从元世祖起就设有饮膳太医，专门为大内诸君王调配御善。曾任此要职的忽思慧所撰《饮膳正要》，介绍了各类精美药膳百余种，常用食物二百多味，至今所用日常食补的点心菜肴，多源于此书。从北宋起，食疗法在临床治疗的应用范围日益扩大，也更趋实用。如治疗消渴用牛乳、羊髓、蜂蜜；治水肿而用鲤鱼粥、黑豆粥；治咳嗽而用杏仁粥，以及补虚培元的地黄酒、黄精酒、枸杞酒等，迄今仍被沿用。

明清以来，食疗的保健作用更为医家、养生家们所注重，并更加大众化。被李时珍收入《本草纲目》的谷、菜、果、鳞、介、畜、禽等部的药用食物就有四百多种；附于诸食物后的药粥有42种，药酒75种。比较有影响的食疗著作有《食物本草》、《随园食单》、《调疾饮食辨象》、《随息居饮食谱》、《食鉴本草》等。近年来从故宫博物院整理出大批清宫医案，为帝后所用的食疗医方甚多，引起海内外广泛重视。如乾隆、慈禧一生喜欢食用的八仙糕、玉容保春酒、龟龄酒、莲花白等药酒，确有补益延年和美容之功效。近些年来，保健食品热、药膳热风行国内外，使中医食疗的理论和实践在新的历史条件下得到进一步的发展和提高。1980年，成都同仁堂根据食疗原则，率先推出了190多种药膳食谱，如“豆寇馒头”、“茯苓包子”、“当归鸡汤”、“虫草鸭子”、“鹿肾新龟汤”等等，寓治病之良药于珍馐美味之中，受到各界人士普遍欢迎。

（二）食补（“药膳”）及其应用

1. 何谓“食补”

“食补”即通过饮食而滋补、养生的食疗方法。也称为“药膳”，是在中医养生理论指导下，按照协定的处方选用若干中药和食物原料配制起来，采用烹饪技术将之加工成具有一定调理疾病和滋补强身作用的膳食品。其目的是取药之性用食物之味，食借药力，药助食威，相辅相成，相得益彰，使饮食的营养作用和药物的治疗作用均得以充分地发挥出来

由于食补将苦口良药通过烹调而变为适口的美味佳肴，且兼有调理和滋补的双重作用，既具有中国菜肴的特点，又具有中药的特点；既可防病于未然，又可疗疾于沉疴；既可健体强身，又可延年益寿；既可作为家中爽口进补之品，又可做为餐馆色香味美之佳肴，实属药中瑰宝，食中奇珍。所以不仅羸弱病劣者易于接受，即使是健康者也因其具有强身健体作用而乐于一快朵颐。

2. 食补的应用原则

食补的品种极其丰富，不但有饭粥面饼，馄饨汤圆等食点，有各色各样美味汤菜，还包括了众多的药酒茶饮等等。它既可推出整套的筵席大菜，也可根据体质、病情和时令等专门配制，所以，能为广大民众所接受。但由于食物和药物的性能、功效各异，而人们的体质、健康状况等又不尽相同，所以，在运用食补之法时，应遵循以下原则：

（1）辨证用膳，先明药性食谱。“辨证用膳”是中医辨证施治思想在食补上的具体体现，也就是对服膳者来说，要根据自己的病情、体质特点，结合四季气候及地理环境等因素，选择最合适的膳食处方。要做到这一点，必须首先对药性食谱的作用有个基本的了解。药物与食物本身并无严格的界线区分，历代中医药物学著作中均有大量的食物记载。食物同药物同样具有寒热温凉“四气”和酸苦甘辛咸“五味”，而且也可以归入不同的经络脏腑。

因此，由药物和食物配制而成的各种药膳食品，也就随其性味组合而产生不同的作用和功效。如绿豆、豆腐、豆豉、百合、白果、生梨、西瓜、甘蔗、黄瓜、丝瓜、苦瓜、苋菜、荠菜、菠菜、白菜、竹笋、藕、鳖、鳢鱼（黑鱼）、螃蟹、鸭肉、兔肉等属于寒凉食物者，多有清热、泻火、解毒等作用，可用于热证及体质偏热者的调理；大蒜、大葱、韭菜、芥子、生姜、胡罗卜、蚕豆、桂圆、荔枝、胡桃、大枣、栗子、莲子、蜂蜜、李子、桃子、牛肉、狗肉、猫肉、鹿肉、鸡肉、海虾、鲫鱼、鳝鱼、鲢鱼、饴糖、红糖、酒等属于温热食物，有温阳散寒的作用，常用以治疗阴寒阴虚等病证。至于粳米、糯米、黄豆、豇豆、山药、花生、青梅、枇杷、猪肉、鲤鱼、墨鱼等少寒热偏性的食物，则属皆可配用者。除了熟知食物的“四气”之外，也应大致了解一下“五味”的作用。比如酸性食物多具有收敛固涩作用，常用于止泻敛汗固精之治；苦味者能清热燥湿，可用于湿热证治；甘味能补益诸脏，缓急止痉，和调百味，是药膳中应用最广者；辛味则能行气止痛，发散风寒，如胃痛之用胡椒、感冒之取葱姜；咸味能软坚散结，如海蜇之软坚化痰，可治瘿瘤；淡味可渗利小溲，如薏米之治水肿等。另外，中医认为酸者入肝、辛则入肺、甘能入脾、苦则入心、咸可入肾。一味入口，各归五脏有所裨益。同时，还须注意服食之忌，如肝病者不可多用辛味；肺病者不可多用苦味；脾胃病者甘酸不宜；心肾病者咸味少啖等。

（2）体质各异，须辨阴阳虚实。人身脏腑有阴阳之分，体质有寒热虚实之别，阴虚体质者，经常有口干烟燥，舌少津液，手足心热，身体消瘦等症状，应多吃一些寒凉滋补食品。阳虚体质者，每有形寒畏冷，四肢不温，面色胱白、舌淡苔白等表现，若再服用偏于寒凉的药膳，无疑如同雪上加霜，必须服用温热之品。气虚体质者，主要表现为少气懒言，全身乏力，头晕心悸，动则汗出，舌淡而胖，边有齿痕等，则须多用一些人参、黄芪之类的

补气药。血虚体质者，多有头晕眼花、心悸失眠，梦多，面色黄、白，口唇爪甲淡白等，应多用当归、阿胶等养血之药。再如经常便秘、头晕胀痛、口咽疼痛溃疡者，多属阳热内盛及阴虚阳亢之体，应忌食辛辣之品、油腻之食，而宜多吃蔬菜果瓜和介类海鲜。脾胃虚寒，肠滑不固者，不宜多吃生冷瓜果、含纤维素的蔬菜。可见，辨别不同体质和病情，有针对性地择用药膳，是食补的基本原则，也是通过食补而达祛病健身目的的唯一途径。

气虚以年迈体弱及久病之人多见，宜常以人参、黄芪大补元气，亦可用党参、白术、山药、甘草、大枣、鸡鸽、鹌鹑、羊肉等。人参汤圆、黄芪汽锅鸡、补虚正气粥等也很好。常言补气容易补血难，因为有形之血难以速生，须假以时日。血虚者可择用当归、熟地、阿胶、首乌、桑椹、龙眼肉、鸡、羊肉、乌贼、鸽肉、菠菜等。另有，龙眼肉粥、糯米阿胶粥、当归生姜羊肉汤、地黄鸡等。如气血俱虚，可选用气血双补之品，一般多用人参、黄芪、当归熟地配以鸡鸭鱼肉而成食。

脾胃虚弱，如表现为食欲不振、食积停滞，可选用开胃消食健脾之药膳。如山楂、谷芽、麦芽、神曲、鸡内金、砂仁、豆寇、罗卜等与适量瘦猪肉相配。菜点如萝卜饼、砂仁排骨、红果梨丝、砂仁鲫鱼汤等均可择用。因脾胃中气不足所表现出来的慢性病，如饮食衰少、四肢乏力、懒言短气、便糖便泄等，常选党参、茯苓、白术、山药、大枣、莲子肉、芡实、薏米、糯米、香菇、金针菜、兔肉、猪肉、猪肚等配制。药膳菜点有参苓粥、白术猪肚粥、益脾饼、蜜汁山药兔、茯苓包子、鲜溜兔丝等。脾虚而致水液浮肿者，可选用健脾行水之药食物，如赤小豆、茯苓、白术、薏米、冬瓜仁、陈皮、黄豆芽、鲤鱼、鲫鱼、黑鱼、鸭肉等。也可食用赤小豆粥、薏米粥、鲤鱼汤、青鸭羹等，调味宜淡。腹痛胃痛，如受寒即发，得温则减，泛吐清水者，宜温中行气止痛配健脾之品，如肉桂、良姜、荜菝、毕澄茄、胡椒、小茴香等，菜肴有姜桔椒

鱼羹等。

肺虚者多见阴虚之象，常有干咳少痰、气息短促，口干低热盗汗，甚或痰中带血，宜滋阴补肺。常用药食如冬虫夏草、阿胶、沙参、麦冬、杏仁、百合、哈士膜油、银耳、银杏、荸荠、梨、海蜇、燕窝、老公鸭等。菜肴有川贝酿梨、虫草全鸭、雪羹汤、杏仁豆腐、红枣哈膜油羹、银耳羹等。

心气虚抑或心血不足，均可出现心神不安，失眠、气短、健忘等症，以脑力劳动者多见。可于益气养血药膳中加入枣仁、柏子仁、五味子、麦冬、莲子、茯苓等养心安神之品，或自熬枣仁粥、龙眼莲子粥等。

肾虚有肾阳虚和肾阴虚之不同，在温补肾阳中加入滋阴之品，或在滋补肾阴中加入温肾之药，每有良效。张景岳所谓“善补阴者，必于阳中求阴”，“善补阳者，必于阴中求阳”，确系经验之谈。肾阴虚者多见于头昏耳鸣，腰酸腿软，形体瘦削，兴阳梦遗，盗汗便秘等症状，食补宜滋阴填补肾精。常用药食如生地、山萸肉、山药、枸杞子、天冬、龟鳖、鱼肚、海参、猪脊髓、银耳等。菜点有海参粥，银耳羹、红烧龟肉、清蒸甲鱼、牛奶鱼肚、羊蜜膏等。肾阳虚常见面色淡白。畏寒怕冷，腰膝冷痛，小便频数清长，溺后余沥，阳痿不育等状。常用药食如附子、肉桂、干姜、淫羊藿、菟丝子、肉苁蓉、巴戟、韭菜、枸杞、鹿肉、狗肉、牛冲、麻雀、鲜虾、猪腰等。菜点有清炖枸杞牛冲汤、姜附烧狗肉，红烧鹿肉，枸杞羊肾粥、韭菜炒虾等。

肝脏虚损多为肝血虚、肝阴不足。因精血同源，故肝阴虚又每与肾阴不足并见。肝肾阴虚常有肝阳上亢的表现，如头晕目眩，易怒，手足麻木或震颤等，高血压者多见之。常用药食如枸杞，山萸肉、地黄、首乌、桑椹、女贞子、黑豆、龟、鳖、鲤鱼、动物肝脏以及天麻、勾藤、白蒺藜等。菜点有天麻鱼头、银杞明目汤、天麻银耳羹等。

五脏相通，气血一体。一般而言，肺、脾与气的关系密切，而心、肝、肾则与阴血的联系较多。故选用药膳时可几种菜肴并用或交叉使用。

药膳不仅宜于久病体虚者，对某些新病也有独特疗效。如感冒风寒可用神仙粥，风热用蒲公英粥，肺热咳嗽可食伴蕻菜，以及姜糖苏叶饮、桑叶薄竹饮等，作为辅助治疗，以补药力之不足。

(3) 因时而宜，据四时特点进行调摄。春夏阳气升发，形成阳气外泄、阴气内伏的生理状态，则宜升发清阳，清暑益气为治；秋冬万物收藏，人体生理代谢缓慢，阳气收藏，阴精内秘，最宜药膳进补，以固真元。所以，一般善养生者都抓住冬季进行食补。

另外，食补也要注意年龄、性别的区别。老年人宜于平补，以粥养最宜；中年人易于损精，以固精为要；妇女则阴血易亏，应多注意养血等。

(4) 循序渐进，适度应用。食补对一般人而言，经过一段时间后，体质的阴阳偏胜状况就会发生变化，因而选用的食物和药物及其搭配就必须适时加以调整，切不可执着不变。另外，食补一般比药疗来得缓慢，因而非朝夕之功，不可性急，尤其服之有效后，更不可为求得速效而加倍多食，以致使胃肠受损，事与愿违。补养药膳，当遇患感冒风寒时，应暂停服用。从思想观念上一定要明确：食补虽有却病延年之功，但决非万能，如有病需用药时就该服药，切莫贻误病情。食补调理，如能与气功等相结合，则效果更好。

(三) 常见病简易食疗法

为了便于读者结合自己实际情况运用食疗，现介绍一些常见病的简易食疗方法。

1. 心血管疾病的简易食疗法

心血管疾病的种类很多，这里主要介绍高血脂症、动脉粥样硬化、高血压和冠心病的简易食疗法：

(1) 每日吃生大蒜 10 克，有降低血胆固醇的作用。

(2) 生花生米用醋浸泡 7 天以后，每晚睡前嚼食 7～8 粒。经常食用可降低血脂和血压。

(3) 香蕉 50 克，去皮研碎，加入等量的茶水，再加适量蜂蜜，调匀当茶饮可治高血压病、冠心病、动脉硬化症。

(4) 鲜西红市 2 个，洗净。每日早晨空腹蘸白糖吃。可治高血压病、眼底出血。

(5) 新鲜芹菜适量，榨成汁，加入等量蜂蜜，加热搅匀，每次服 40 毫升，每日 3 次。可降低胆固醇和血压。

(6) 黑、白木耳各 10 克，温水泡发，放小碗内加冰糖 5 克，置锅中加水蒸 1 小时。然后喝汤吃木耳。可降低胆固醇和血压。

2. 肝胆疾病的简易食疗法

(1) 急性肝炎。取泥鳅若干条，放入 100℃烘箱内烘干，研成粉末。每日服 3 次，每次 10～15 克，饭后服。

(2) 慢性肝炎。将梨削去皮，浸于醋罐中，2～3 天后，适量食用；经常食用有效。

(3) 肝硬化腹水。取猪胆 4 个，绿豆面 500 克，将猪胆烘干研末，放入绿豆面中，加水拌匀制成豆丸。每次食用 6～9 克；每日 3 次，吃完为止。

(4) 脂肪肝。食醋 500 克，将生姜 50 克切片放入醋中，密封一周后服用。每次服醋汁 5～10 毫升，日服 1～2 次。或用草决明和山楂各 6 克，放入保温杯中，用开水汤泡，代茶饮用。

(5) 胆囊炎。取冬瓜皮 60～90 克（鲜皮加倍），加水浓煎，每日服 2～3 次，可散热排毒、利大小便，治胆囊炎。

(6) 急性胆囊炎。取活泥鳅二条，取其脊背之肉切丁，生吞服，温开水送下，可暖中益气，解毒消炎，治急性胆囊炎。

3. 胃肠道疾病的简易食疗法

(1) 胃、十二指肠溃疡的简易食疗法：

A、鸡蛋1～2个，95%酒精500毫升。将鸡蛋、酒精放在锅内点燃，待鸡蛋的水分蒸发，成为粉末状时（若不成粉末，可焙干），研细，每日4次服完，3日为一疗程，服2～3个疗程可望治愈。

B、牛奶250克，煮沸，调入蜂蜜50克，白芨粉6克，顿服，每日1次，可止痛止血。

C、猪肚1个洗净，装入切成片的鲜姜250克，扎好，放砂锅内用文火煨熟后，去姜，猪肚切成丝，拌酱油吃，汤亦同饮。每个猪肚分3次吃完，连续吃10个，治胃溃疡疗效较好。

（2）慢性腹泻的简易食疗法：

A、将面粉入锅内用小火反复翻炒至焦黄，晒凉后装入密闭容器中，食用时取出适量用开水调匀成糊状即可。经常食用，有助于慢性腹泻康复。

B、山药50克研碎过筛，加水适量煮2～3分钟至沸，入鸡蛋黄2只。每日空腹食3次，治久泻肠滑不固。

（3）便秘的简易食疗法：

A、习惯性便秘可用牛奶250克，蜂蜜150克，葱汁少许，共煮熟后早晨空腹服用。

B、核桃仁60克、黑芝麻30克，共捣细。每日早、晚各服一匙，温开水送下。可连续服用。

（4）痢疾的简易食疗法：

A、马齿苋500克洗净，捣烂后用纱布挤取汁，下粳米100克煮粥，空腹食用。

B、大蒜1头，去皮切细末，用白糖20克拌匀，每日早晚各服1次，饭前吞服，连服7～10天。

C、每日分次吃生大蒜6克，连吃10天，治疗阿米巴痢疾有效。

4. 呼吸系疾病的简易食疗法

(1) 慢性气管炎的简易食疗法：

A、用蜂蜜 40 克入锅内微炒，然后加水少许，待沸后打入鸡蛋一个至熟。每日早晚空腹各服 1 次，吃蛋喝汤。

B、红糖 100 克，豆腐 250 克，生姜 10 克，水煎，每晚睡前一次服用，连用一周。

C、乌鸡一只，宰杀去毛及内脏，洗净切块，放入 1500～2000 毫升陈醋中煮熟，分 3～5 次热吃。治慢性气管炎效果较佳。

D、花生米 60 克，炒或煮熟均可，每日食用，不要间断，直至症状消除后为止。

E、海蜇 80 克洗净，白萝卡 60 克洗净切丝，加水三碗，煎至一半，每日分 2 次服完，连服二周。治慢性气管炎久咳有效。

(2) 哮喘的简易食疗法：

A、于冬至时取红萝卜 1500 克，去头尾洗净，用刀切成半厘米厚的薄片，用线穿好，晾干后收藏。于夏季入伏第一天开始，每日取萝卜干 3 片、鸡蛋一只，绿豆 6 克，放入砂锅内同煮，至豆烂为止，鸡蛋去皮，与萝卜绿豆汤同吃，连用 30 天。饭前空腹食用，早晚均可。此食疗方据北京中医研究院王友虞大夫多年临床应用证明，长期服用，疗效甚佳。

B、红糖 100 克，豆腐 250 克，生姜 10 克，水煎，每晚睡前一次服下，连服用一周后即可见效。

5. 代谢性疾病的简易食疗法

(1) 糖尿病的简易食疗法：

A、南瓜早晚各 250 克。蒸、煮、炖或制馅作南瓜包子均可。

B、鲜葱头 100 克，洗净，开水烫后切细，加适量酱油调味，佐饭食之，每日 2 次。

C、黑木耳、扁豆各等份。晒干，共研成面，每次服 9 克，白水送下。

D、带蛹蚕茧 10 个，水煎服，每日 2 次。用于消渴尿频的治

疗。

E、山药120克，洗净蒸熟，饭前一次用完，每日2次。用于糖尿病、口渴、尿多、易饥症。

F、玉米粒500克，加水煎煮至开花，分4次吃。有降低血糖及利尿作用。适用于尿带甜味，身有浮肿，尿量多的患者。

(2) 痛风的简易食疗法：

痛风是由于体内嘌呤代谢障碍，导致体液尿酸盐含量增高，进而在软骨、滑囊、关节周围结晶析出，引起关节发炎的一种代谢性疾病。

对该病的简易食疗法是：对肥胖的痛风病人，可有规律地每周安排一天“果蔬饮食日”。即在规定的一天内禁用正常饮食，而仅以1500克苹果或黄瓜与1～2个鸡蛋代替，分5～6次食用。也可用含嘌呤少的蔬菜，加少量熟植物油和盐拌作凉菜，分5～6次食用。这样的饮食有利于嘌呤的代谢，也有利于痛风的缓解和痊愈。

(3) 骨质疏松症的简易食疗法

本症是由于人体钙的摄入量不足所致。

A、虾皮30～50克，与鸡蛋1～2个搅拌均匀，放入蒸锅中蒸熟佐饭吃。常食有效。

B、豆腐200克，鲜虾100克，加姜、盐等调料置锅内一同炖熟，每日食用。

6. 消耗性疾病的简易食疗法

(1) 肺结核的简易食疗法：

A、猪肺或羊肺一具洗净，剖开一小口，纳入15克贝母和60克白糖，上笼蒸熟，切碎服用，每日2次，有促进肺结核病灶吸收和钙化的作用。

B、鳗鲡鱼150克开膛洗净，切段，大蒜2头去皮洗净。锅置旺火上加油烧热，将鱼煎至金黄色，下大蒜、葱、姜、盐，加水

一碗焖至鱼熟即成，要经常食用，直到肺结核治愈。

（2）肿瘤的简易食疗法：

A、蘑菇适量洗净，豆腐适量切作小块，加水共煮，熟后放油、盐等调料。每次200克，日服2次。据报道一个已广泛转移的胃癌患者，长期服用上方，6年后仍健在。

B、生菱角肉30个，加水适量，以小火煮至汤呈浓黑色，分2～3次饮服。据介绍，日本民间多用此法治疗子宫癌、胃癌，屡有收效。

（3）甲状腺机能亢进的的简易食疗法：

A、海带30克泡软洗净切丝，入铝锅内加水与大米30克、绿豆60克、陈皮6克，同煮至绿豆开花，放入红糖60克溶匀服用。可治青春欺甲亢、缺碘性甲状腺肿大。

B、未成熟的青柿子1000克，洗净，去柄切碎、捣烂，以纱布挤压取汁。将棉汁放锅中煮沸后改用小火煎熬成浓稠膏状，加等量蜂蜜搅匀，再煎片刻，停火待冷装瓶，每次一汤匙，以沸水冲溶饮用，每日2次，可治甲亢。

7. 泌尿系统疾病的简易食疗法

（1）急性肾小球肾炎的简易食疗法：

A、活鲤鱼250克，开膛去鳞洗净，与赤小豆30克加水同煮。分2次服，可照此法连服至愈为止。

B、冬瓜500克，赤小豆100克，加水炖烂，瓜豆同食，日服2次，至水肿消退。

C、藕节150克，清洗干净，加水500毫升，用小火煮20分钟，代茶饮。此法适用于肾炎血尿者。

（2）慢性肾炎的简易食疗法：

A、鲜牛奶250～500毫升，每早空腹饮用，连服一个月。

B、雄野鸭一只，去毛及内脏洗净，将50克大蒜剥皮填入鸭腹内，煮熟后食肉喝汤。2日食完一只，连食数次。《本草纲目》有

云："治水利小便，宜用青头雄鸭。"

C、鲫鱼一条，去鳞及内脏洗净，将适量大蒜切碎纳入鱼肚内，用荷叶包裹，放在燃烧的谷糠中煨熟食用。

(3) 慢性肾功能衰竭的简易食疗法：

用鸡蛋 2～3 个，土豆 1500 克，分别煮熟后剥皮，制成鸡蛋土豆泥，每日分 5～6 次进食。据报道，此膳卓有疗效。

8. 贫血的简易饮食疗法：

(1) 用黑木耳 15 克，温水泡发洗净，大枣 15 枚，放入碗中，加 10 克冰糖和水，置锅内蒸一小时，一次或分次食用。

(2) 糯米 100 克、黑豆 30 克，放入开水中煮至半熟加入红枣 30 克，煮熟后放入适量红糖。每日一次食用。

(3) 鸡蛋 2 个取其黄，待水开后放入少许食盐，将蛋黄打散，倒入锅中煮熟，每日饮服 2 次。治缺铁性贫血较佳。

(4) 羊胫骨 2 根敲碎，加红枣 20 枚和糯米 100 克煮粥，每日二次服完，半个月为一疗程，可治再生障碍性贫血及血小板减少性紫癜。

9. 神经衰弱的简易食疗法：

(1) 枣仁粥：炒酸枣仁 60 克，加水煎熬，去渣取汁，再加大米 100 克熬粥。每次适量服用。有镇静、催眠作用。

(2) 葵花子 30 克，去壳嚼服。有安定情绪、治疗失眠的作用。

(3) 桂元肉 50 克，每晚水煎服。可补心脾，益气血治疗心悸，失眠，健忘等症。

末篇 免疫篇

在防病治病的理论与实践中，有一门科学正显示出愈来愈重要的地位和作用。这就是免疫学。日常生活和临床实践都一再证明，一个人的健康状总如何，对疾病的防御和抵抗能力如何，成长和衰老的过程如何，寿命如何，均与其自身的免疫系统及其功能的状况有直接的关系。因此，要讨论防病治病，讨论健康与养生，就不能不触及免疫问题。又由于这一问题在医疗保健、尤其在防治传染病方面的重要意义和作用，加之许多人对其还比较陌生，故单独列为一篇来加以讨论。

一、千古不解之谜

（一）疫病——人类健康的大敌

明代开国皇帝朱元璋17岁时，因一场疫病夺去其父母及家里其他人的性命，在孤独无靠的窘境中不得不出家当了和尚。

象朱元璋这样被疫病害得家破人亡、死里逃生的人，可以说不计其数。翻阅中外史册就不难发现，一场场的疫病所夺去的人的生命以及使人致残者，往往甚于一场场相当规模的战争。

疫病，通指流行性的传染病。中医学称之为“瘟疫”，或单称为“瘟”或“疫”。《内经·素问·制法论》有云：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似。”明代吴又可在其专著《瘟疫论》中指出：“疫者，感天地之厉（疠）气。”“邪之着人，有自然（自然界）受之，有传染受之，所感虽殊，其病则一。”并认为不同的“疠气”，可以侵犯不同的脏腑经络，导致各种不同的传染性疾病。

吴氏所说的导致疫病的“疠气”，实质上即今天导致传染病的病毒、细菌等。

疫病的传染性一般都很强烈，曾经长时期地肆虐于人类社会，吞噬着千百万人的性命，对人类生命乃至社会发展造成极大的危害。在1947～1950年，欧洲因鼠疫流行，死亡竟多达2500余万人，占当时欧洲总人口的四分之一。当时印度也流行鼠疫达15年之久，夺去了1300多万人的生命，造成“千村薜藜人遗失，万户萧疏鬼唱歌”的惨象。鼠疫在我国历史上也同样给人民生命造成巨大危害。1736年，师道尚在其所著《死鼠行》的诗中，曾对鼠疫在我国流行的情景作过这样的描述：“东死鼠，西死鼠，人见死鼠如见虎！”

又如，二十世纪初，流行性感冒袭及全球，有五亿多人被感染，死亡者达2000多万人，比第一次世界大战四年中死于战争的人数还要多出两倍。1957年，流行性感冒再次袭及亚洲、澳洲、美洲和欧洲，从春到秋，共有十五亿人被感染，数以万 计的老人和小孩死亡。

还有天花，自远古以来就一直是人类健康和长寿的大敌，反复流行于全世界。1520年天花由古巴传入墨西哥的阿斯特克帝国，因天花而死亡者超过300万人。十八世纪，天花在一年中大约杀死了40万欧洲人。十八世纪末，在欧洲的所有盲人中，有三分之一以上是由天花所致失明的。在美洲，由于天花杀死了十分之一的土著人口，使欧洲人才有机可乘、得以征服之并使之殖民化。在1776年，因天花流行而阻止了美国军队占领加拿大。每当天花流行时，连拥有当时最好医疗条件的帝王也不能幸免。在非洲，天花曾使两名达荷美皇帝毙命；在欧洲，单在十八世纪就有五个君主因患天花而夭折。我国清朝曾厉行“避痘”（当时称“天花”为“痘”），特设“查痘章京”专司稽察，凡在民间发现天花病人，便立即驱逐出城。至于皇室，则更畏痘如虎。在天花流行

地区，一般有四分之一的患者死亡，幸存者也留下丑陋的麻脸，所以有的史学家称天花为“死神的忠实帮凶。”

在以往漫长的岁月里，不只是鼠疫、流行性感冒、天花，还有霍乱、白喉、破伤风、麻疹、小儿麻痹、病毒性肝炎等等传染病，肆虐于人类，夺去了无数宝贵的生命，对人类造成极大的危害和威胁。

正因如此，所以长时间以来，人们一提起瘟疫，就不由自主地心惊胆战。说人们“谈疫色变”、“畏疫如虎”，一点也不算夸张。

正因如此，中国人民很久以来就把作恶多端的人称作“瘟鬼”、“疫鬼”或“瘟神”；把巨大的灾难比作“瘟疫”。

（二）千古不解之“谜”

“物竞天择，适者生存。”这是生物界普遍存在的规律。人类从告别动物界、组成人类社会的那一天起，为了生存和发展，就开始了同自然界，同疾病的斗争。与危害人类的各种疾病、尤其是与生命威胁甚大的各种传染病作斗争，不仅是个人生存和健康的需要，而且是种族繁衍的需要。这当中，既体现出人的本能，人的自然属性，又体现出人的理智，人的社会属性。人不是象动物那样仅仅由于本能的需要而参与“生存竞争”。而是意识到同类和社会的需要，并运用即使高等动物也没有的智慧和劳动，去自觉地、有理智地参与“生存竞争”。“神农尝百草”，决不仅是旨在选择可供充饥的食物，而且更重要的是旨在选择可供防病治病的药物。在科学技术极不发达、甚至还谈不上科学技术的时代里，人们也只能采用这样的方式、方法。“神农”不过是个典型代表人物而已。实际上，当每个人面临着饥饿和疾病、尤其死亡的威胁时，都会这样做的。而且，每一代人也都会继续不断地这样做。只是随着科学技术和社会生产力的提高、发展，人们所采用的方式、方法不同即不断有所进步、有所创新就是了。中医药学，西医药学，以及各具特色的医学、养生学理论和技术，就是在这样的实践中

产生、丰富和发展着的。它们记载着历代人类与疾病做斗争的历史，凝结着历代人类与疾病做斗争的经验，智慧等。中医药学的理论和实践，以其悠久的历史、丰富的经验、显著而持久的疗效，在人类与疾病、尤其与疫病作斗争的史册上，闪烁着永远引人瞩目的光辉。

《内经·素问》说："夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！"足见中医学早就认识到未病先防的重要性，强调"不治已病治未病"。《内经》还提出"避其毒气"、"虚邪贼风，避之有时"等主张，认为传染病由"毒气"引起，且具有季节性，避免与"毒气"接触就可以中断疾病的传播。所以，在很久以前，就已经注意采取"隔离"之法预防传染病。对于传染病治疗，也逐步摸索、积累了许多药物、方剂、方法。

古代的医家、养生家以及人民大众在与疫病作斗争中发现：同是人，却对疫病具有不同的抗感染力；在传染病流行过程中，有少数人却不感染某种疾病；而在染病的人中，他们对传染病的抵抗力却又不一样，有的很快丧命，而有的却能挺过去；有些患过某种传染病的人，一般不再患同一种病；在疫病流行时，让患过同样病而恢复健康的人来护理病人和埋葬死人，则安然无恙；……这些事实一而再、再而三地重复发生，在人们头脑里引出了一个个的问号：在这些事实背后，到底是什么力量在起作用？这个谜曾长时期地困扰着人类，首先是那些医家和养生家。

二、谜被解开——免疫

经过人们一代代地探索、实践、总结，终于解开了上述困扰人类的千古之谜：这就是免疫。

（一）免疫—生存竞争和自然选择的产物

1. 什么是免疫

一提到“免疫”这一概念，不少人都认定是从拉丁语 immune 译来的。我们不大同意这种观点。正象在哲学界也有不少人总认为“人道”一词是由拉丁文 humanus 译来，我们也不敢苟同一样。(因为“人道”一词，在中文中古已有之，明明是后人在看了拉丁文有同样含义的概念后，将拉丁语和中文的概念联系、对应起来，却非说是由拉丁语译来，实在没有道理。这实际上是一种故弄玄虚或崇洋思想在学术文化领域中的表现。值得指出的是，这类现象很多，这是发人深省并应予以澄清的)。上文已提及，中医学对疫病早有认识，对如何防、治，也早有研究，所以“免疫”一词，顾名思义，就是免除疫病或瘟疫的意思。而拉丁语 immune 也正因有同样的含义，所以才相互译用，不能说是谁从谁来。因为 immune 的原意是豁免或免除，指的是免除兵役、劳役或赋税，只是被借用来表示免除疫病。因此，如果硬要说谁从谁来的话，倒应该说拉丁语 immune 是据中文“免疫”之意译来的，更合乎实际些。

当然，任何概念的蕴义都不是、也不可能是一成不变的，因为它所反映的事物本身不是一成不变的。“免疫”这一概念也同样如此。

在中国，“免疫”这一概念的出现，是与人们与疫病斗争的历史联系在一起的。天花是一种传染性很强的疫病，正常人一旦接触天花患者，几乎都会被感染。但已经患过天花的人，却一般不会再次患病。已经患过天花并恢复健康的人，护理天花病人，也不会再患天花。这种免得疫病的现象，就是“免疫”这一概念的最初涵义。也就是说，从最初的意义上说，人们把防御感染的能力或功能就叫做“免疫力”或“免疫功能”，把防御感染的现象叫做“免疫现象”，或简称“免疫”。

由于对免疫的研究是从研究人体对传染病的抵抗力开始的，

所以传统的概念认为免疫就是机体对有害微生物不同程度的抵抗能力，也就是机体抗感染的防御能力。但随着科学的进步和技术的发展，以及医疗手段的更新，“免疫”这一概念早已超出了抗感染的范围。现代医学认为，免疫和其他许多生理现象一样，根据条件的不同，可以是有益的，也可以是有害的。免疫现象与其他生命现象之间的关系是很复杂的，所以要给免疫下个确切的定义，在今天仍是比较困难的。如果硬要下的话，也许下述定义比较容易为多数人所接受：

“生物体能够辨认自我与非我，能对非我作出反应（或应答）以保持自身稳定的功能，叫做免疫。”

2. 免疫是生存竞争和自然选择的产物

亘古以来，生物就一直生活在一个既适合于生存又充满着危险的自然环境之中。气候、地貌和生态的变化，已使无数的生物从地球上消失。幸而这种变化比较缓慢，一部分生物物种，在亿万年的生存竞争和自然选择中获得了适应能力，才得以生存下来。达尔文在《物种起源》里指出：“‘生存竞争’，广义地、比喻地来说，包括生物的相互依赖，而更重要地是不仅包括个体生存，而且也包括‘繁衍其类’的意义在内。”人类和动物都不例外。现代人类所处的环境也同样包括两个方面：有适合、有益的一面，也有不适合、有害的一面。在人类所处的环境之中，仍然存在无数有害的、危险的、甚至致命的因素，其中就包括微生物（病毒、细菌、原虫、寄生虫等）的侵害。如果没有抵御微生物感染的能力，人类早就灭绝了。尽管包括医学在内的现代科学技术突飞猛进，但传染病依然是对人类的一种严重威胁。况且在数十万年前，人类茹毛饮血，无医无药，要是人自身机体没有抵御感染的能力，那就根本不可能世代繁衍、进化成现代人了。

最原始的动物就已有了某种简单的防御功能。随着动物从初级到高级的进化，组织、器官越来越复杂、完备，防御功能也越

来越完善。到了高等动物和人类，其防御功能已经发展到十分复杂、精密，十分有效。

这些功能都是什么？它们是怎样发生的？又是怎样起作用的？这些问题，长时期困扰着人们，但由于它们直接关系着人的生老病死，所以随着时代的变迁、进步，越来越吸引着人们首先是那些医家和养生家去探讨、揭示。近几百年来，人类社会涌现出了无数的杰出的科学家、医学家对之进行探讨。近百年来，尤其近几十年来，通过科学家、医学家等的继续不断地努力，奥秘的大门终于被打开，于是关于免疫的功能、免疫系统及其组织、器官、细胞的理论相继问世，一门独立的崭新学科——“免疫学”便应运而生了。

（二）免疫的功能

在正常情况下，机体免疫功能为排除“非己”抗原，清除自身退变成分，通过防御，自身稳定和监视，达到维持机体内环境相对平衡的目的。在特殊情况下，可引起组织、器官的免疫损伤，表现为变态反应、免疫缺陷、自身免疫及恶性肿瘤形成。

具体说，免疫的功能至少有下述三个方面：

1. 防御功能

在正常情况下，机体可以对抗病原微生物的侵害和其他“非己”抗原物质及中和毒素，其机理可以是天然的、非特异性的，也可以是获得的、特异性的。在一定条件下，防御功能失调，可以出现免疫反应异常。如反应过高，会引起变态反应；如反应过低或不足，则会导致免疫缺陷病。

2. 自身稳定

人体的各种组织、细胞都有一定的寿命，随时衰老随时新生，不断地新陈代谢。在正常情况下，机体可以不断地清除损伤或衰老的组织、细胞，以维持体内的生理平衡。假如自身稳定功能失调，丧失了识别“敌我”的能力，甚至认“我”为“敌”，自相残

杀，常会导致自身免疫病的发生，最常见的自身免疫病有“全身性红斑狼疮”和“类风湿关节炎”等。

3. 监视功能

人体内的细胞随时都在进行新陈代谢，在这一过程中，其中总有个别的细胞发生突变，变成肿瘤细胞等。但体内的免疫系统（主要是 T 淋巴细胞），能及时发现并处理（消灭、阻滞）这些细胞。如免疫监视功能失调，会导致恶性肿瘤的发生。

免疫的上述三大主要功能，只有在正常情况下，才能发挥对机体有益的作用，而一旦失调，则会对机体不但发挥不了有益的作用，反而会造成危害。对于人体免疫功能的这种正、负作用，必须予以充分地重视。这里的关键是保障其正常发挥作用的条件，即不致使之因条件的不具备或改变而失调。

免疫反应的利与弊

功能	正常免疫反应	异常反应	
		功能过高	功能过低
防御感染	抗感染或防止其他抗原异物入侵	过敏反应	免疫缺陷综合症
自我稳定	清除衰老死亡和损伤的细胞	自身免疫病	……
免疫监视	消灭突变的细胞	——	肿瘤形成

（三）免疫的种类

根据产生和起作用的方式等的不同，可以从总体上将免疫区分为天然免疫（非获得性免疫）和获得性免疫两大类

1. 天然免疫

天然免疫是人体及一切低等动物天然生成的非特异性免疫防护力。例如正常人体表都有皮肤和粘膜包围的外围天然屏障，能机械地阻挡病原异物入侵；还有皮脂、汗腺、泪水及唾液中的溶菌酶、胃液中的盐酸杀菌，构成第一道防线（体表屏障）。人体内血液中又有常备的补体（Complement）、白细胞、各类杀菌物质及

干扰素（IFNS）；组织中有广泛分布的单核/巨噬细胞及网状内皮系统（RES）吞噬细胞，还有自然杀伤细胞（NKCEII）等，都可杀毁入侵体内的病原异物。这是人体的第二道防线（体内屏障）。此外，通向脑内有脑膜。通向眼内有葡萄膜（虹膜、睫状膜和脉络膜）及通向胎儿有母体和子体两层胎盘阻隔，因细胞密集及血管壁肥厚，病原异物都不易进入，由此构成了人体的第三道防线（血脑屏障、血眼屏障、母胎屏障）。这三道防线如同护卫一国的边防线和常备武装那样，护卫着人体。

这种免疫是生物在种系长期进化中逐渐建立起来的一种防御机能，是机体先天具有的不是针对某一抗原物质的，而且一般不因同一抗原接触次数而有所增减。所以又叫做先天免疫或自然免疫，或非特异性免疫。鸡瘟在鸡群中传播极快，对鸡的感染力很强，但却不能传染给人。就是因为人和鸡（以及其他动物）在长期进化过程中，形成了对不同的传染病具有不同的 抵抗力的缘故。这类现象都属于天然免疫。

天然免疫与人体的组织结构和生理机能密切相关，具有以下三个突出特点：

（1）遗传性。天然免疫之所以也叫“先天免疫”，顾名思义是先天遗传的。从动物的种系发生看，这类免疫功能是亿万年间在生物进化的过程中，一代代地遗传而又逐渐发展来的。单细胞生物的各种功能都包含在一个细胞内。到了原生动物，就分化出不同功能的细胞，再继续进化才逐渐分化出不同的组织和器官。从个体发生来看，一个人或动物的免疫功能是从亲代遗传下来的。无论在不同种系之间或同一种系的不同动物之间，天然免疫都有明显的遗传特点。由于遗传素质不同，不同的动物对不同的微生物传染的抵抗力也不同。例如，白喉是人类的传染病，在实验室里也能感染豚鼠，但却不能感染大白鼠。又如，阿尔及利亚绵羊比欧洲绵羊对炭疽的抵抗力强得多。不同的人对传染病的抵抗力也

有区别。例如，美洲黑人比印第安人对结核的抵抗力就弱，容易感染，并容易死亡。特别有趣的是，有人对孪生子作了调查，结果发现，一对孪生子中如有一个患了结核，另一个要是同卵孪生(即由一个受精卵分裂为二而成)，患结核的机会有75%；要是异卵孪生（即由两个受精卵分别发育而来)，则这种机会只有25%。当然，这并不是说后天因素对天然免疫就没有影响了。一个人从出生到成人、到衰老，其免疫功能是有变化的。其营养状况、生活环境等都会影响免疫。但这些后天因素只能影响免疫力的强弱，而不能改变其固有的性质。

(2) 自发性。天然免疫是自发产生的，而不需要什么特殊的刺激和诱导。某些刺激可能使天然免疫增强或减退，但不能使本来没有的免疫功能产生出来。

(3) 非特异性。天然免疫对许多种微生物都有作用，而不是专对某一种。有些微生物容易使人感染，而有些则不易。这是因为不同微生物的性质不同，而并非天然免疫有什么“特异性”。例如，普通细菌被人吞到胃里很容易被胃液杀死，但结核菌菌体表面有腊质，比较耐酸，所以容易通过胃不被杀死而进入肠道，引起肠结核。

天然免疫所包括的三道防线，有效地防止了外界环境中微生物对机体的侵袭，即使侵入也难以立足。这是大多数情况。但在少数情况下，或者因为这三道防线的缺陷，或者因为入侵的微生物毒力特别强，这三道纺线有可能被突破，因而导致不同范围、不同程度的感染。但机体还有一种更巧妙、更有效的防御机能，在多数情况下能把感染限制在一定范围和一定程度，帮助机体消除感染以恢复健康。这就是特异免疫，即获得性免疫。

2. 获得性免疫

获得性免疫是由人体及较高等动物个体所具备的比较完善的免疫系统所提供的高度特异性免疫防护力，包括由胸腺培育生长

的T淋巴细胞受抗原异物刺激适应生成的特异性细胞免疫力，即致敏的T杀伤细胞、T迟发过敏反应细胞及多种淋巴因子；由骨髓（囊或类囊器官）培育生长的B淋巴细胞受抗原异物刺激转成浆细胞适应产生特异性抗体即免疫球蛋白，分泌于体液中，发挥特异性体液免疫力。此外，还可由骨髓产生各种血细胞，如单核/巨噬细胞，嗜中、酸、碱粒细胞，巨核细胞裂解成血小板，树突状细胞及肥大细胞等和产生的各种细胞因子及补体等，配合上述特异性细胞免疫及体液免疫，联合共同发挥强大的免疫防护力，以增补上述天然免疫性中非特异性防护力的不足。

由于这种免疫不是先天具有的，而是后天才获得的，故又称“后天免疫”；由于它产生的先决条件是必须与入侵的微生物或其他外来物接触，只针对曾与之接触的那种物质而不对其他物质起作用，即具有“特异”性，故又称“特异性免疫”或“适应性免疫。”

获得性免疫又可具体分为主动（自动）免疫和被动免疫。

所谓主动（自动）免疫是指在人体中主动（自动）产生的获得性免疫。如患过天花的病人就主动（自动）获得了对天花的免疫力；种过牛痘的人也就主动获得了对天花的免疫力。这两种情形都属于获得性主动（自动）免疫，但前者是因生过天花而自然产生的，而后者则是用人工方法通过种牛痘而使之产生的，所以又把前者叫做“自然获得性主动免疫”；而把后者叫做“人工获得性主动免疫。”

所谓被动免疫，就是指不是自己体内主动产生的，而是被动形成的免疫。如六个月以内的婴儿很少得麻疹。这是因为在子宫的胎儿，其血循环是与母亲相通的。母亲的血中有能抵抗麻疹的抗体，随血进入胎儿体内。在出生后六个月内，婴儿的血液中仍保持有从母血获得的抗体，因而不易患病。这也是获得性免疫。但不是婴儿自己体内主动产生的，而是从母体被动地输入的。又如

注射丙种球蛋白也能预防麻疹，是因为丙种球蛋白内有抵抗麻疹的抗体。这样产生的免疫也是获得性的，但不是主动获得的，而是用人工的方法使之获得的。前者被称为“自然获得性被动免疫”，后者被叫做“人工获得性被动免疫。”

获得性免疫的特点也至少有三：

（1）作用高度特异性。获得性免疫只对引起免疫的特定异物具有高度的选择作用。

（2）免疫记忆性。当T、B淋巴细胞一旦受抗原异物刺激发生免疫反应（应答）后，有部分细胞会将抗原刺激的特异信息印记在细胞内静息活存，成为T、B免疫记忆细胞，若干年后再遇该抗原时，即可迅速反应（应答）加强免疫作用。

（3）严格双识别（dualsecognition）和MHC约束性（MHC sestcition），是指须识别同类属MHC（主要组织相容性复合体）的“自我”抗原与“非我”异物抗原，才起获得性免疫反应（应答）和发生细胞免疫作用，若MHC自我抗原不同类，则限制不会引起免疫反应（应答）。

获得性免疫性，可因抗原性质的不同，可由正常防御效应转而偏差为有害的免疫性疾病，如过敏反应及自身免疫病等。

综上所述，免疫的种类可概括如下图：

- 免疫
 - 天然免疫（先天或自然免疫）
 - 获得性免疫
 - 主动（自动）免疫
 - 自然获得性主动免疫（病后免疫）
 - 人工获得性主动免疫（接种疫苗）
 - 被动免疫
 - 自然获得性被动免疫（婴儿自母体获得抗体）
 - 人工获得性被动免疫（注射免疫血清、免疫球蛋白、抗毒素）

（四）免疫的物质基础—免疫系统

随着免疫学的发展，人们逐渐认识到机体的免疫功能是建立在特定的组织结构基础之上的。这种执行免疫功能的组织结构就是免疫系统，其各组成部分的存在和功能的正常，是建立机体免

疫稳定性的基本保证。任何一方面有缺陷，都能导致免疫功能不全。

一切生物都有分解外来物质，合成自身物质，排除异已物质，适应内外环境影响，从而维护机体正常的生理作用。从生物进化过程来看，各种动物的防御功能有不同的表现形式，无脊椎动物表现为吞噬细胞的吞噬作用和炎症反应。软骨鱼出现了胸腺和淋巴细胞的细胞免疫反应，能够排斥异体组织的移植，鸟类有了法氏囊，能够生成特异性抗体。在人类的个体发生过程中，免疫功能也按一定的程序逐渐形成，如细胞免疫功能首先形成，而后出现体液免疫。

免疫系统主要指淋巴系统，包括胸腺，鸟类的法氏囊或哺乳动物的类囊器官，脾脏，淋巴结等淋巴器官和分布在全身的淋巴组织，以及流动在淋巴和血液中的淋巴细胞等。

1. 免疫器官

免疫器官是指实现免疫功能的器官和组织。它包括中枢免疫器官和外周免疫器官。中枢免疫器官包括骨髓、胸腺、腔上囊或类囊组织；外周免疫器官包括脾、淋巴结、粘膜相关的淋巴组织。

(1) 骨髓。系指红骨髓，是各种血细胞的前身——多能干细胞的所在地。多能干细胞具有强大的分化能力，能分化发育成为红细胞、粒细胞（中性、嗜性粒细胞）、单核细胞（至组织中转化成巨噬细胞）、巨核细胞（裂解为血小板）及淋巴细胞。淋巴细胞占骨髓细胞的 20%。骨髓既是 T 和 B 淋巴细胞的发源地，也是 B 细胞的成熟场所。骨髓中很早就产生 T 细胞前体系统和 B 细胞前体系统。前者迁入胸腺，在胸腺内被诱导分化为成熟的 T 细胞，最后定位于外周免疫组织，负责细胞介导免疫。后者进入腔上囊或类囊组织，发育成熟为 B 细胞，最后也定位于外周免疫组织，负责体液免疫。

近年来已有许多实验证明，哺乳动物和人类的骨髓就是 B 细

胞成熟的场所。所以骨髓就是类囊器官。此外，骨髓还生长 K 细胞等其他淋巴细胞。骨髓在免疫中的重要作用主要就是在于它是各种免疫细胞的原始发源地。先天性或获得性严重免疫缺陷患者，可输注组织相容的骨髓细胞而重建其免疫功能，当机体遭受致死性辐射损伤时，输入骨髓细胞也可恢复其部分免疫力。

（2）胸腺。胸腺是胚胎期发生最早的淋巴组织。人的胸腺位于胸腔前纵膈上部，胸骨后方，分二叶，呈不太规则的三角扁片状，外包有结缔组织被膜。被膜的结缔组织向内伸入，将胸腺分成许多小叶，靠近胸腺外膜区为皮质，深部为髓质。皮质主要有淋巴细胞构成，髓质主要是上皮性网状细胞。胸腺的淋巴细胞又称胸腺细胞。皮质中淋巴细胞形态大，呈活跃的分裂状态，并有大量的吞噬细胞，可以吞噬死亡的淋巴细胞。髓质中的淋巴细胞形态小，和吞噬细胞数量均少。

胸腺的免疫功能，反映在很多方面，它是使机体产生免疫能力的主要场所。其主要功能如下：

其一、产生 T 淋巴细胞。T 细胞在胸腺皮质内发生和发育。在发育中，大部分 T 细胞在皮质内死亡，小部分继续分化成熟为胸腺小淋巴细胞，由皮质迁入髓质，经血流再迁到淋巴器官的一定区域。由于全身淋巴细胞的发育和机体的免疫都不能缺少 T 淋巴细胞，因而胸腺也就成了外周淋巴器官正常发育和机体维持正常的免疫功能所必需的器官。

其二、产生胸腺激素及胸腺因子，这些胸腺分泌物及有关因子绝大部分是多肽和蛋白质。不同的胸腺多肽分别或共同作用于 T 细胞分化成熟的各个阶段；有些胸腺激素因可同时作用于几个环节而具有多效性和重叠性。各种胸腺激素通过诱导不同功能 T 细胞的成熟来调节免疫系统功能。

其三、维持免疫自稳功能。在胚胎期由卵黄囊壁血岛和肝以及出生后由骨髓来的多能干细胞，在胸腺皮质内大量分化与繁殖，

不断输出定型的免疫活性T细胞至全身，以便随时寻觅和摧毁体内出现的异样的突变细胞。在胸腺内还可以消除对自身组织成分有受体的细胞株，以免发生自身免疫性疾病。在免疫调节中起重要作用的抑制性T细胞，是在正常胸腺中形成的，故胸腺是机体维持免疫功能的重要器官。

其四、促使肥大细胞分化。在胸腺的组织培养中，可出现大量的肥大细胞。随着肥大细胞的分化与成熟，可在胞浆内发现颗粒，在细胞表面出现lgE的受体。这可以说明胸腺除了促进造血干细胞向T细胞分化外，还可能促进造血干细胞向肥大细胞分化。

（3）腔上囊与类囊组织。腔上囊是鸟类特有的结构，也叫法氏囊。腔上囊内的淋巴细胞，不断受到囊内分泌的激素作用，分化发育成B细胞。成熟的B细胞离开腔上囊经血流进入外周淋巴器官，接受抗原刺激后即迅速扩增并产生抗体，发挥体液免疫的作用。哺乳动物没有腔上囊，但人和哺乳动物有类似作用的使干细胞分化发育为B细胞的器官，称为类囊器官或类囊组织。胚肝、胚胎以及成年的骨髓都能直接形成B淋巴细胞，因此，它们都被公认为是哺乳动物的类囊组织。骨髓中有的B淋巴细胞大量增殖时，其表面的免疫球蛋白可显出从无到有和从少到多的变化。同时，其它的表面受体也相继出现，由此可以证明B淋巴细胞在此发育和成熟。

成年人的骨髓除产生B细胞之外还含有许多成熟的T细胞以及有许多抗体的浆细胞。所以，骨髓既是中枢免疫器官，也是二级淋巴器官。

（4）脾。脾位于腹腔左上方，胃的后面接近横隔膜。脾的表面有含平滑肌纤维的结缔组织被膜，此被膜伸入脾实质内，形成小梁互相吻合，构成网架，被膜和小梁起保护和支持作用。平滑肌收缩可改变脾的容积和贮血量。

脾是血液通路中的滤过器官，也是体内最大的淋巴器官，能

产生淋巴细胞和抗体，也能滤过和储存血液。脾脏的实质分为红髓和白髓。后者为脾脏产生淋巴细胞的主要基地。中央小动脉的外围是T淋巴细胞，生发中心内部是B淋巴细胞。红髓中的B索是B淋巴细胞，也有较多的巨噬细胞和浆细胞。脾脏中约35—50%为T淋巴细胞；50—65%为B淋巴细胞。脾脏是产生抗体的重要部位，脾脏中所含的大量巨噬细胞，在全身防御感染和清除废物（包括衰老的红细胞）方面起着重要的作用。

（5）淋巴结。淋巴结呈豆形，分布于全身。如颈、腋、腹股沟、肠系膜、盆腔及肺门等。人和高等动物的淋巴结，在胚胎期就已基本形成。淋巴结的外部为皮质，内部为髓质。深皮质区为T淋巴细胞区所在处，浅皮质区内含淋巴小结，淋巴小结的生发中心有B淋巴细胞和巨噬细胞及浆细胞。淋巴结具有过滤有害物质的作用，并通过其中的抗体和巨噬细胞予以清除。

（6）粘膜相关的淋巴组织。粘膜相关的淋巴组织分布在消化道、呼吸道、泌尿生殖道和眼结膜等粘膜下异物容易入侵的部位。这些淋巴组织或呈现弥散的集结，或组成包含生发中心的小结。在呼吸道及消化道内有较发达的淋巴小结，如扁桃体及肠集合淋巴结。其生发中心的淋巴细胞主要是B细胞，此外还有巨噬细胞。这些淋巴组织与消化道、呼吸道的局部抗感染有关。它产生的具有特异功能的淋巴细胞能穿出上皮细胞而进入消化道和呼吸道中，所产生的浆细胞能分泌抗体以及其他免疫球蛋白。

综上所述，免疫器官分为中枢免疫器官和外围免疫器官。前者是对免疫反应（应答）具有决定性作用，能左右机体实现免疫反应（应答）功能的器官；后者是接受抗原刺激产生免疫反应（应答）的场所。这两类器官关系密切。

3. 免疫细胞

免疫细胞是泛指所有参与免疫反应的细胞及其前身，包括造血干细胞、淋巴细胞、单核巨噬细胞、树突状细胞、粒细胞和红

细胞等。最近有越来越多的证据说明红细胞也是一种免疫细胞。

人和哺乳动物的所有免疫细胞都从骨髓中的多能干细胞派生而来。多能干细胞能分化为髓样干细胞和淋巴干细胞。髓样干细胞发育成红细胞系、粒细胞系、单核巨噬细胞系和巨核细胞系细胞等。这些细胞统归之于髓样系。淋巴干细胞发育成淋巴细胞。淋巴细胞种类多，功能各异，也归之于淋巴样系。

(1) T、B 淋巴细胞。淋巴细胞每天以10^9的高速度从初级淋巴器官产生。大多数的新生细胞在几天内死亡，其中有一些通过循环进入次级淋巴组织。长命细胞将留在免疫系统内数周、数月，有的甚至终生。成年人的淋巴组织占体重的 2%，淋巴细胞平均每人约 10^{12}个，占血循环中白细胞的 20%（血循环中的主要白细胞为多样核细胞）。

淋巴细胞个体发生过程中分化成为 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞。T、B 淋巴细胞均来源于骨髓干细胞，其中进入胸腺并在胸腺素的作用下分化成为与抗原反应的 T 淋巴细胞，再循环至外周淋巴器官与血液中，执行细胞免疫功能。B 淋巴细胞是能够分化成为浆细胞，产生特异性抗体的淋巴细胞，在骨髓中成熟。在外周血中，T 淋巴细胞占 60%—70%，B 淋巴细胞占 20—30%。

淋巴细胞与周围环境中的细胞和分子相互作用，均通过膜的各种功能来完成。淋巴细胞对“非己”抗原的识别或攻击均为膜功能的一种表现。除识别功能外，淋巴细胞尚有其他功能，亦与膜功能有关，故对淋巴细胞膜结构的了解甚为重要。

T 淋巴细胞是多功能的细胞群，人的 T 细胞表面有绵羊红细胞的受体，根据其功能不同可分为数个亚群，辅助性和抑制性 T 淋巴细胞参与免疫反应（应答）的诱导和调节，而细胞毒性 T 细胞则是细胞介导免疫应答中的效应细胞。B 细胞具有膜表面免疫球蛋白，其功能是作为抗原受体，经抗原刺激后，分化为产生和分泌抗体的浆细胞。

T、B 两种淋巴细胞的免疫功能不同。T 淋巴细胞的主要功能是识别异己抗原或带有异己抗原的细胞，如被微生物感染的细胞，在抗原刺激下能转化为淋巴母细胞，并产生多种淋巴因子，同时还具有辅助 B 淋巴细胞的作用。B 淋巴细胞的功能主要是产生几种特异性抗体。

(2) T、B 淋巴细胞亚群。T 淋巴细胞有五个亚群。T_1 淋巴细胞称抑制性 T 细胞，能辅助 B 淋巴细胞产生抗体。T_2 淋巴细胞称抑制性 T 细胞，亦称 T_S 细胞，能抑制细胞免疫效应，阻止抗体产生，并可同 T_1 淋巴细胞协同调节免疫系统生理功能及免疫反应强度。T_3 淋巴细胞称细胞毒性 T 淋巴细胞或效应细胞，能杀伤被其识别的带有抗原标记的靶细胞。T_4 淋巴细胞为记忆 T 淋巴细胞，它被抗原激活后，可将刺激信息长期保存，待其再遇到相同的抗原时，迅速分化，增殖成为致敏淋巴细胞而发挥作用，这类细胞对射线具有耐受性。T_5 淋巴细胞亦称放大细胞，能分泌一种因子或通过巨噬细胞使 B 细胞对抗原的反应（应答）作用加强放大。

B 淋巴细胞现已知有两个亚群，即 B_1 和 B_2。B_1 为 T 淋巴细胞非依赖细胞，B_2 为 T 淋巴细胞依赖细胞。前者在产生抗体时不需 T 淋巴细胞的协助，后者则需要。

(3) 杀伤 (K)、自然杀伤 (NK) 和 LAK 细胞。按传统形态学标准，这些细胞虽归属于淋巴细胞的细胞群中，但有的细胞并不表达 T 或 B 淋巴细胞标志。杀伤细胞 K、自然杀伤细胞 NK 及淋巴因子活化的杀伤细胞 LAK 被归类为非 T、非 B 细胞。这些细胞的真正特性以及细胞系的属性尚有争议。它们是否组成三个不同的细胞群，或是单一细胞具有不同的效应机制尚不清楚。

K 细胞在体外能溶解预先被 IgG 抗体包被的靶细胞。它们在其细胞膜上表达免疫球蛋白 (Ig) 的 Fc 受体。通过 Ig 受体与靶细胞结合的抗体结合。它们的杀伤机理尚未全部清楚，可能与穿孔素释放有关。此抗体依赖细胞介导的细胞毒作用，也可在体外

通过非淋巴细胞（如嗜酸性和嗜中性粒细胞）所介导。

自然杀伤（NK）细胞主要存在于具有胞浆颗粒的大淋巴细胞群中。NK 细胞能杀伤培养的肿瘤细胞，不受 HMC 的限制，它们在抗肿瘤的作用中起重要作用。NK 细胞的杀伤机理依赖于穿孔素的释放和其他尚未确定的因子。

近年来，非 T 非 B 细胞已被确定为第三群淋巴细胞，根据免疫的研究，将淋巴细胞与高浓度白细胞介素 2 在体外一起培养，则被激活为活化的 T 淋巴细胞，并释放出大量可溶性介质（或淋巴因子）。淋巴样细胞群经上述处理后，可获得对 NK 细胞抵抗的，能溶解新鲜肿瘤细胞的能力。将此群细胞毒性细胞称之为淋巴因子活化的杀伤细胞（LAK）。LAK 在某种程度上是异质性细胞群，有些细胞表达 T 细胞标志，而大多数则表达与 NK 细胞相同的标志。因此人们认为大多数 LAK 细胞是功能活化的 NK 细胞群。一般认为 NK 和 LAK 细胞是处于不同功能阶段的同一类型细胞。

（4）*单核细胞和巨噬细胞*。单核细胞被认为是短暂存在于血液中的白细胞。当通过血液定位在组织中则成为巨噬细胞。单核细胞和巨噬细胞及下面提到的粒细胞能摄取吞噬颗粒性物质（微生物、细胞、惰性颗粒），因此均具有吞噬功能。巨噬细胞的吞噬活性较强，它与单核细胞一起，通过对复杂杭原的加工处理，并将加工后的抗原集中在细胞膜上，使抗原被辅助 T 淋巴细胞所识别而在免疫反应（应答）中起重要作用。

特异性抗原或多种非特异性刺激物作用于机体，可使巨噬细胞受到刺激而转变为激活的巨噬细胞，表现为代谢加强，胞体增大，胞浆颗粒增多，运动能力和吞噬、吞饮能力增强。

巨噬细胞的免疫功能十分重要。它参与体内多种非特异性和特异性免疫活动。其功能有：第一、在特异性免疫中，识别和处理抗原物质，将抗原信息质传递给 T 淋巴细胞或 B 淋巴细胞；第二、在免疫反应（应答）中，释放一些因子，如淋巴细胞活化因

子，影响T、B等免疫活性细胞；第三、有很强的吞噬杀灭异物（包括病原微生物等）的作用；第四、在肿瘤免疫中杀伤肿瘤细胞；第五、产生干扰素。

（5）粒细胞。粒细胞是具有分叶状的细胞核，在胞浆中可见到特殊颗粒的白细胞的总称，包括嗜中性、嗜酸性、嗜碱性粒细胞和肥大细胞。嗜中性粒细胞又称为多形核白细胞。它们是白细胞中最大的一个亚群、并具有两类不同杀伤活性的胞浆颗粒。这些细胞通过趋化因子吸引至炎症区。它们也能吞噬和消灭细菌等异物，发挥重要的第一线防御作用。在此过程中可能有大量的多形核白细胞死亡。死亡的多形核白细胞及其碎片成为脓液的基本组成部分。

嗜酸性粒细胞用含伊红的染色剂染成橙红色，在过敏性反应及寄生虫感染疾患时常见嗜酸性粒细胞增多。它们能够吞噬、杀伤以及消化微生物，但其吞噬作用不如中性粒细胞强。嗜酸性粒细胞的形态略大于中性粒细胞。它们也能因适当的刺激激发而将颗粒的内含物（如酸性磷酸酶、核糖核酸酶、组织蛋白酶、过氧化物酶、碱性蛋白、阳离子蛋白等）释放到细胞外，杀伤不能被吞噬的较大的异物。在蠕虫感染的免疫中，它们在这方面具有特殊的作用。

嗜碱性粒细胞由于其颗粒中含有组织胺和肝素而呈异染色性染色。分布在肠粘膜、腹膜腔、皮下组织淋巴结和胸腺中的肥大细胞，虽在形态上和嗜碱性粒细胞有些不同，胞体有大有小，但含有的颗粒物质及功能却十分相似。它们的颗粒都含有肝素、慢反应物质（SRS－A）及嗜酸性白细胞趋化因子（FCF－A）。它们都参与抗寄生虫免疫及过敏性反应。

（6）红细胞。红细胞与白细胞一样，也是源于造血干细胞。以往认为它们来源相同，但功能不同。前者主要是执行呼吸功能，后者则主要是执行免疫和防御功能。近年来，随着对免疫学研究的

逐步深入，发现红细胞不仅具有呼吸功能，而且具有免疫功能。其免疫功能主要表现在：第一、识别和储存抗原。有人以新生兔作为实验模型时，发现经腹腔注射牛血清白蛋白 6 小时后，血循环中即出现携带抗原的红细胞。注射 1～2 天，肝脏血管系统内外的红细胞表面聚集了大量的抗原。携带抗原的红细胞，在肝内和血循环中可持续 4～6 周以上。如果将兔血清白蛋白注入新生兔体内，则不出现上述现象。以上结果提示，新生兔的红细胞具有识别和储存抗原的能力。第二、清除循环免疫复合物。这一作用是通过免疫粘附作用实现的。红细胞之所以具有免疫粘附作用是因为表面存有 C_3b 受体（补体中的一种）。该受体的主要免疫功能是增强机体对免疫复合物的清除能力，它存在于多种细胞膜上。第三、增强 T 细胞的免疫功能。红细胞除能为抗原—抗体—补体复合物所粘附外，也可以粘附到自身胸腺细胞和 T 细胞上形成自身玫瑰花环。体外实验证实，红细胞双重粘附的特性，可增加 T 细胞俘获抗原的机遇，因而有可能增强 T 细胞的免疫功能。第四，效应作用。红细胞表面存在过氧化物酶，是一种典型的溶酶体酶，能使吞噬细胞起杀伤细胞的作用，因此，过氧化物酶（可能还有其他酶）能使红细胞直接销毁粘附的抗原物质，从而起到效应细胞样作用。红细胞的免疫粘附和过氧化物酶可能存在着功能上的联系，因为免疫粘附发生后，粘附区域的过氧化物酶活性增强。第五、防御感染。红细胞与细菌、病毒等微生物免疫粘附后，不仅可通过过氧化物酶对它们产生直接的杀伤作用，而且还可以促进吞噬细胞对它们的吞噬作用。因此，红细胞的免疫功能，也可以看作机体抗感染免疫的因素之一。第六、自体红细胞可轻度诱导 B 细胞产生 Ig，并可促进淋巴免疫合成 r 干扰素（IFN—r）。

三、免疫反应（应答）

在大体了解了人体免疫系统即免疫的物质基础之后，还须大体了解一下人体免疫发生的基本过程。

（一）人体“免疫战争”

免疫系统犹如国家的国防安全系统，担负着重要的防御使命。

细菌或病毒，通过破溃的皮肤或粘膜侵入人体进而进入血流和人体细胞。在温暖柔软的血管里，或在安祥平静的细胞中，细菌和病毒犹如升入“天堂”。“天堂”里水源充足，养料和氧气足够它们享用，且温度恒定，总是保持在37℃左右。它们欢呼跳跃，在“天堂”里安家落户、生儿育女。它们得意之时，便是人染病之际。由于细菌和病毒是引起人体患病的原因，所以我们把它们称之为“抗原”。抗原是一种物质，能够刺激机体免疫系统发生一系列的免疫反应，从而产生抗体或致敏淋巴细胞，并能与相应抗体或致敏淋巴细胞在体内、体外发生特异性的结合反应。

当细菌、病毒们兴高采烈地忙于生儿育女的时候，它们万万没有想到，“天堂”并不是一个不设防的城市。它们首先被中性粒细胞发现，继而被监视、跟踪。哨兵一面跟踪入侵之敌，一面向体内的整个防御系统发出紧急警报。最先赶来的是白细胞。它们把入侵的敌人分别团团围住，不让它们扩散，等待援兵到来一同把敌人个个消灭。细菌、病毒们也不甘示弱，它们释放出杀白细胞毒素，企图杀开一条血路，冲出重围。在双方的厮杀中，许多白细胞牺牲了，它们的尸体堆积在一起，形成脓液，从人体破溃的伤口处流出。但是，人体的白细胞是勇敢忠诚的斗士，它们忠于职守，视死如归，前仆后继，不断地从身体的各个部位赶来，还是把细菌、病毒团团包围。战斗进行得很激烈，战场及战场周围发生红、肿、热、痛现象，人体感觉很不舒适，甚至会引起全身

性的发烧反应。

T 淋巴细胞接到报警后，从大本营——胸腺出发。它们的职责是去杀伤那些被病毒钻入或污染的细胞。宁可让这些细胞牺牲，也不能让病毒在这些细胞中生长繁殖。到达目的地后，T 细胞用自己特殊的武器，刺入病细胞（医学上称之为靶细胞），使这个带病毒的细胞裂解。于是，T 细胞收回自己的武器，向自己的亲密战友——B 淋巴细胞发出通报，详细报告敌情——介绍入侵之敌的种类。

B 淋巴细胞是兵工厂里的工兵。人体的骨髓是它们发育的场所。由于它们太重要了，所以被安排在骨髓腔中，给予最完善的保护。B 淋巴细胞的职责是从事武器的生产。这种武器专门用于抗击入侵的敌人，所以我们称之为抗体，抗体形如 ⋋ 犹如现代最先进的红外线致导导弹，从 B 淋巴细胞体中发射后，能自动改变航道，冲入敌群，咬住敌人后爆炸。一类导弹只对付一类敌人，犹如一把钥匙开一把锁。医学上把这一特点称之为特异性。

T 淋巴细胞还具有很强的记忆力。当一种细菌或一种病毒入侵后，它能很清楚地记住入侵之敌的种类。当这类敌人再度入侵时，它不用中性粒细胞报警，便会自动把信息传递给 B 细胞，使 B 细胞尽力在最短的时间内生产出相应的导弹。当细菌、病毒们被白细胞团团围住的时候，它们就已经很难招架，继而又受到 T、B 淋巴细胞联合凌厉的攻击，就再也无法招架，等待它们的只有灭亡。于是，刹那间“天堂”变成了“地狱”。这时，该轮到巨噬细胞上场了。它们的任务是清扫战场。巨噬细胞也叫做“巨吃”细胞。它们的体积较大，慢慢地游走过来，把细菌、病毒的尸体、白细胞的尸体以及双方在厮杀中为相互攻击而释放的毒素和丢弃的武器等等，通通吞到自己的肚里，以待慢慢地消化。战场打扫干净后，红肿热痛都消退了，组织、器官又恢复了往日的平静。

T、B 淋巴细胞，是人体免疫系统的两大主力。淋巴结是它们

的行营，而脾脏则是它们的大本营。在大本营和行营中，它们休养生息和繁殖。大本营和行营也是T、B细胞制造各种武器的基地。在这里，它们集结待命。

事物无不具有两种性，缺点往往是优点的延续。T淋巴细胞的识别能力和记忆能力如果发生障碍或先天性缺陷，则会发生以下对人体有害的结果：第一，对入侵的敌人不识别、无反应因而也无法通知B淋巴细胞参战，使人体丧失了对抗入侵之敌的能力，整个人体成为一个不设防地城市，真正成为病毒和细菌的“天堂”；第二、识别能力发生偏差，忠奸不分、认友为敌，把自己共同生长发育的一些功能正常的细胞，错认作敌人。除了它们自己去破坏外，还通知B细胞也对这些正常无辜的细胞发起攻击。整个人体细胞内部，形成一种大规模的、旷日持久的内讧。细胞间大规模地自相残杀，使人体痛不堪言。这就是医学上所称谓的“自身免疫性疾病”，如类风湿关节炎、红斑狼疮等；第三、识别不出人体内已经变得很恶的细胞。这些恶性细胞已丧失正常细胞的功能。(在T细胞识别能力正常时，会被及时发现，及早清除，不造成危害)。恶性细胞恶已成性，它们不顾一切地恶性膨胀，与正常细胞争夺养料和氧气，并分泌毒素破坏与之相邻的正常组织和器官，且破坏力极强。使人体消瘦，呈恶病质状。这些恶细胞已经蜕化变质为人体的敌人，这就是医学上所称之为的癌细胞。癌细胞堆积为肿块，称之为恶性肿癌。

此外，T淋巴细胞如果过于敏感，对进入人体的一些无害的药物、花粉或食物等，也发生强烈反应，就会导致过敏现象的发生。

(二) 免疫反应（应答）的基本过程

免疫反应是个十分复杂的生物学现象。一般将其分为三个阶段，即感应阶段，反应阶段和效应阶段。

1. 感应阶段

是处理和识别抗原的阶段。当抗原进入机体后，一般先由巨

噬细胞吞噬并处理。巨噬细胞内的各种溶酶体酶将抗原颗粒消化降解，其抗原决定簇与巨噬细胞 mRNA 结合成抗原—mR—NA 复合物。然后将抗原信息依次经 T 淋巴细胞传递给 B 淋巴细胞。抗原也可吸附于巨噬细胞表面，再传给 T 或 B 淋巴细胞。

很多抗原在刺激 B 淋巴细胞形成抗体过程中，需 T 淋巴细胞辅助，故称此类抗原为 T 淋巴细胞依赖性抗原，如异种动物红细胞、牛血清白蛋白等，这类抗原只能激活 T 淋巴细胞，而不能激活 B 淋巴细胞。

部分抗原可以直接激活 B 淋巴细胞产生抗体，不需 T 淋巴细胞辅助。故称此类抗原为 T 淋巴细胞非依赖抗原。

2. 反应阶段

淋巴细胞被激活后，进行一系列的增殖分化。T 淋巴细胞被激活后转化为淋巴母细胞，并迅速增殖，分化多次，最后成为具有各种免疫效应的致敏淋巴细胞。B 淋巴细胞受抗原刺激后，亦发生增殖、分化，其中部分细胞转化为浆细胞，再增殖分化为合成和分泌各种抗体的浆细胞。致敏淋巴细胞和浆细胞属终末细胞，不再分化。受抗原刺激的淋巴细胞，在增殖分化过程中，一部分细胞中途停顿，不再继续增殖分化，成为记忆细胞，在体内长期（数月、数年）存在。

这一阶段，在各种免疫活性细胞之间发生一系列的相互作用。可产生抗体和各种活性因子，使反应过程复杂化。

3. 效应阶段

是产生抗体、发生免疫效应的阶段。此阶段浆细胞合成并分泌抗体，进入淋巴液、血液、组织液或粘膜表面，中和毒素或在巨噬细胞及补体等物质协同下，杀灭或破坏抗原物质。

（三）细胞免疫和体液免疫

根据免疫的反应过程，可以分为细胞免疫和体液免疫。

1. 细胞免疫

细胞免疫也叫细胞介导免疫，主要是指在免疫过程中由致敏T细胞及其产生的介质参加反应的一类免疫。

由于抗原的刺激使T淋巴细胞致敏，抗体通过致敏的T淋巴细胞直接杀伤再次进入机体的抗原或带有抗原的靶细胞；也可以通过抗原和致敏T淋巴细胞接触后释放的淋巴因子杀伤或破坏靶细胞。当致敏T淋巴细胞与相应抗原再次接触时，两者发生特异性结合，产生刺激作用，使靶细胞膜通透性改变，引起靶细胞内渗透压变化，致使靶细胞肿胀直至溶解、死亡。致敏T淋巴细胞在杀伤靶细胞时，本身并无损害，可再行攻击其他靶细胞。这种具有杀伤作用的T淋巴细胞被称为杀伤T淋巴细胞。

有些抗原主要引起细胞免疫，如细胞内专性寄生的微生物蛋白抗原，活组织细胞的膜表面组织相溶性抗原等。此外，抗原的剂量和接种途径与所引起的免疫类型有关。小剂量皮内注射易引起细胞免疫；大剂量皮内注射、静脉注射主要引起体液免疫。移植免疫、肿瘤免疫、某些自身免疫病及对某些细菌、病毒的抗感染免疫，均与细胞免疫有关。

细胞免疫的主要特点为迟发性和局限性。在细胞免疫的发生过程中，需经细胞转化、增殖和分化，亦需新合成淋巴因子，并通过淋巴因子逐渐扩大T淋巴细胞和巨噬细胞之间的相互反应，故细胞免疫的产生需要有一定的时间，表现为迟缓发生的特点。细胞免疫的效应介质——淋巴因子的作用范围只限于产生介质的细胞周围，所以常表现为局部发生的特点。在抗感染免疫中，细胞免疫主要是对细胞内寄生的微生物起作用，对细胞内寄生的微生物所引起的各种传染病的恢复和抵抗再感染有重要意义。

细胞免疫是由致敏淋巴细胞与相应抗原接触时产生的特异性免疫反应。但所释出的淋巴因子则多有非特异效应。临床上曾试用刺激产生细胞免疫的卡介苗或麻疹疫苗等，以非特异性地加强机体的细胞免疫功能来治疗一些疾病。在某些情况下，细胞免疫

也可能对机体产生不利后果。当某些病毒感染时，可能在被感染细胞表面形成病毒抗原，致敏淋巴细胞的出现，对感染的靶细胞发生破坏作用。另外，某些自身免疫病的发生，异体器官移植的排斥反应等均与细胞免疫有关。

在移植物的排斥反应和肿瘤免疫中，由于T淋巴细胞的细胞毒作用，大量细胞被特异性破坏。细胞免疫的细胞毒作用，首先是致敏淋巴细胞与靶细胞密切接触，激活靶细胞内的溶酶体酶，使靶细胞的通透性改变，渗透压变化而发生肿胀，最后使靶细胞溶解、死亡。有细胞毒作用的致敏淋巴细胞称杀伤T细胞。一个杀伤细胞能连续地直接与靶细胞接触，不断发挥细胞毒作用。

2. 体液免疫

体液免疫是体液中的抗体与抗原特异性结合的免疫。

抗体受抗原刺激后，引起B淋巴细胞转化、增殖，最后分化为浆细胞，浆细胞合成及分泌抗体。

抗体对细胞表面抗原、细菌外毒素及细胞外寄生微生物作用较好，而对细胞内抗原及细胞内寄生的微生物则作用很差。

抗体除具有杀灭进入机体的病原微生物，对抗其毒素的有益作用之外，在一定条件下，可能会产生对机体有害的作用，如抗原抗体比例不适所形成的中等大小的可溶性免疫复合物，容易沉积于组织，造成Ⅲ型变态反应。对自身抗原产生的抗体，能损伤自身组织，引起自身免疫病等Ⅰ型变态反应。

一般认为，抗体是按一定的规律产生的。机体初次接触抗原后，在一定时间内不能检出抗体，这一时期称为潜伏期，其长短与机体状态、抗原数量及性质有关。注射菌苗后，一般经一周产生抗体，注射类毒素则需经过2～3周出现抗体，此为初次反应（应答），所产生的抗体以lgM为主，持续时间短，效价亦较低。经初次应答后的机体，虽无抗体，但已有记忆细胞存在，当机体再度接触相同抗原时，很快即可产生抗体，此为再次反应（应答），

亦称回忆反应。此期间所产生的抗体以 lgG 为主，水平较高，持续时间较长（一个月以上），抗体水平下降也较慢。有些抗原刺激机体后，能产生几种免疫球蛋白。免疫球蛋白的产生种类，与抗原的理化性质有关，亦与是否有辅助性 T 淋巴细胞的协同和巨噬细胞的辅助有关。非胸腺依赖抗原一般只引起 lgM 产生，胸腺依赖抗原在巨噬细胞和 T 淋巴细胞的协助下，可使淋巴细胞由产生 lgM 转化为产生 lgG 和 lgA。

3. 细胞免疫与体液免疫之间的关系

机体是一个复杂而统一的整体，其各种免疫功能既有独特作用，又相互紧密配合，而在某些情况下，亦可相互制约。

一般抗原物质所具有的抗原决定簇不是单一的，而是具有多种抗原决定簇的复合体。这样，这些抗原物质进入机体后，既能激发 T 淋巴细胞，又能激发 B 淋巴细胞，从而引起细胞免疫和体液免疫。而有一部分抗原物质，则只能单独激发 T 或 B 淋巴细胞，所引起的免疫反应也是单一的。

不同的病原体所产生的免疫反应，常以一种为主，而别一种则可能起辅助作用。如在病毒感染中，常是抗体阻止病毒的血行播散，而细胞免疫则可起到彻底消灭病毒的作用。

在组织器官移植中，如果供体和受体的相容性抗原不合，受体的 T 淋巴细胞被致敏，就会引起急性排斥反应。在移植中，受体产生的不完全抗体又能与移植物抗原结合，而不能使 T 淋巴细胞致敏，从而使排斥反应受到抑制。

（四）免疫反应的制约因素

免疫反应是一种极为复杂的生理现象，受很多因素的制约、影响。除抗原方面的因素外，还主要有以下因素。

1. 遗传因素

遗传对抗原引起的免疫反应有明显的影响。不同种系动物由于其免疫反应（应答）基因不同，对同一抗原引起的应答能力差

异很大，有的反应很强，有的反应较弱，有的根本就没有反应。对某一抗原之所以能发生免疫反应，是因为其染色体上具有对这一抗原起反应的基因，而另一种系动物由于缺乏相应的基因，对此抗原则不起反应。可见不同种系动物对同一抗原刺激的不同反应能力是受遗传制约的。此外，人不患牛瘟和鸡瘟，鸡不患麻疹、炭疽。这种种族免疫的差别也与遗传有关。近年来，日益增多的资料表明，人类对某些疾病的易感性与遗传的基因有关。遗传对形成抗体的种类、型别及其在血清中的含量都因个体不同而有差异。不同机体的免疫球蛋白的正常水平亦不一样，免疫球蛋白的抗原性也不完全相同。

2. 年龄因素

人体的免疫功能是在胚胎期开始出现、以后逐渐完善的。如人体合成免疫球蛋白的能力是在出生后才逐渐完善的。胚胎初期，免疫功能尚未形成，特别是在胚胎期的最初三个月，胎盘屏障尚未形成，孕妇患某些感染性疾病时（如风疹、巨细胞病毒感染、弓形体病等），病原体能够通过胎盘损害胎儿，导致胎儿畸形等一些先天性疾病。婴幼儿免疫系统尚未发育成熟，免疫反应能力较差，易发生传染病。随着年龄增长，机体的免疫功能逐渐完善，对某些感染的抵抗力也逐渐增加。老年人胸腺开始萎缩，免疫功能下降并发生紊乱，细胞免疫反应能力一般较差，可能是易患肿瘤的原因之一。年逾 60 的老人，一般免疫反应的功能失常，体液免疫也趋于超常，如血清中抗核抗体与类风湿因子阳性率的升高，可能与老年人易患自身免疫病有关。

3. 神经—内分泌因素

神经—内分泌激素在维护机体内环境平衡中起重要作用，是影响机体免疫功能的重要因素。机体的某些内分泌激素可以抑制或提高免疫功能，例如性腺和肾上腺皮质类固醇即然。男、女抗病能力不同至少部分是源于性腺激素，女性比男性不易患感染且

产生抗体滴度较高。肾上腺皮质类固醇对机体防御有关的各型细胞有双重作用。低浓度对培养的淋巴细胞有刺激作用。然而，在应激条件下或继外源性投予合成的皮质类固醇时，则起抑制作用，应激的个体也易患感染和肿瘤。

机体的神经型和精神状态对免疫功能也有重要的影响。例如，精神病、癫痫、痴呆、精神分裂症等，都与其神经系统伴有免疫学功能异常有关。又如人的个性能改变机体免疫系统对某些疾病的易感性。平素显得神经过敏，紧张，烦恼，易激动，喜怒无常，富有自我牺牲精神，克制对人的敌意，抑郁，尤其是左利者，较其他人易患类风湿性关节炎和其他自身免疫性疾病。有癌倾向性格的突出特点是表达感觉困难。具有免疫抑制倾向者常表现为与人接触不善言谈，无警觉，不能表达情感、尤其反面情感，有种情感表达矛盾的“情感词盲”症倾向，通过心理因素（如应激）或某些外因（如病毒、感染）易抑制免疫系统功能，而导致对某些疾病的易感性。

另一些善于控制和约束自己，能积极、主动适应外界环境，热爱人生，乐观向上，并觉得能掌握自己命运的“健壮”个体，当遇到不利因素时，也不增加对某些疾病的易感性。这可能是由于这些个体的“健壮”对抗了烦恼、悲痛、抑郁等对免疫系统的抑制作用，从而起到了保护作用。这些都预示着：具有某些个性的人，当遇到一些不利条件时可通过破坏其心理防御机制，提高对某些疾病的易感性而致病。

情绪烦恼和悲痛会提高某些疾病的发病率，并使其转归恶化。不同的人对同一事物的反应各不相同。例如：探险对某些人来说有无穷的乐趣，但对另一些人来说却觉得是一种沉重的负担，是一种严重的应激；而应激或心理防御机制的破坏与某些变态反应，自身免疫，肿瘤和传染病等的发病密切相关。所以，在同样的刺激下，有些人会引起极度悲痛，高度紧张，继而致病，而另一些

人则仅引起轻度反应，也并不致病。过分的忧虑、悲伤会影响机体应激和免疫，降低机体抵抗力。情绪兴奋能使周围血淋巴细胞数增多；忧愁可暂时抑制 T 细胞功能；心情沉重和忧郁可使进入循环的 T 淋巴细胞减少。精神压力往往能耗尽一个人全部的维生素和矿务质，因而成为无形的杀手。

严重的精神和情绪障碍必伴有免疫学异常。多数免疫学异常病人常伴有精神病等临床表现。精神分裂症病人多伴有免疫调节障碍，体液免疫学上表现为不同免疫球蛋白质含量的改变；细胞免疫学上，与其它自身免疫性疾病相似有 T 细胞功能异常，激活的 T 细胞增多。可能由于自身免疫调节障碍，抗脑抗体出现，从而导致继发性脑萎缩。

行为干扰会加强或促进其免疫功能。忧虑、悲痛、抑郁和孤独等有害情绪会起免疫抑制作用，用心理或精神药理治疗能逆转此类有害影响所致的免疫抑制作用，对癌和自身免疫疾病有一定疗效；其作用机理迄今未明，可能是通过心理—神经—内分泌系统而作用于免疫系统。催眠、暗示等能增强白细胞消灭细菌的能力。痛苦和愉快等不同的精神状态对免疫系统的影响可能与垂体—肾上腺轴和交感—肾上腺髓质轴的反应有关。平素孤独的学生在考试期间常会通过应激，抑制 T 细胞功能而激活潜在的单纯疮疹病毒感染。长期慢性病（如老年性痴呆）病人家属，在护理一较长时间后会出现辅助性 T 细胞/抑制性 T 细胞比值增大，免疫功能降低而易激活潜在的病毒感染。不满意的婚姻，分居或离异者的免疫功能无论在质或量上往往均有降低，并容易发生抑郁。

总之，精神、心理上的健康与否对免疫功能的影响是很大的。在《颐养篇》中，我们曾列举了许多心理疗法的奇效，从免疫学的角度看，心理疗法之所以见效，其根本原因正在于影响、调节、改善、提高了免疫功能。

4. 营养

营养状况对机体免疫反应的能力有很大影响。营养不良时，免疫功能降低，对抗原刺激的应答能力差，不易获得免疫力。因而营养不良的人传染病的发病率和病死率都高。麻疹对营养不良的儿童是比较危险的疾病。此外，蛋白质、氨基酸、维生素和矿务质缺乏，都可使抗体的产生下降。营养不良时，还可因细胞免疫受抑制而出现迟发型变态反应减弱或消失的现象。然而，营养如过于丰富对免疫也没有好处。

5. 药物

药物可以调节、改善、增强免疫功能。临床证明，某些中药如人参、党参、黄芪、黄精、灵芝、刺五加、何首乌、枸杞子、山萸肉、菟丝子、补骨脂、淫羊藿等，均能提高 T 淋巴细胞转换率，增强 T 细胞功能，抑制自身抗体所产生的疾病。通过中药培元补肾等，可恢复、提高免疫功能。另外，左旋味唑可逆转降低了的细胞免疫，而各种免疫抑制剂和某些抗生素则可抑制免疫功能。

其他如佐剂、针灸可增强免疫功能，而辐射、噪音则可降低免疫功能。

四、免疫与健康、衰老和寿命

人体的免疫系统，构成了人体防卫的层层防线和机制。免疫系统的功能正常与否，与人体的健康、衰老和寿命有极其密切的关系。在某种意义上说，人的健康状况如何，寿命如何，归根到底取决于其自身抵抗力如何，免疫功能如何。

（一）免疫与健康

癌症是当今威胁人类的重要疾病之一。“谈癌色变”，是千真万确的事实。但事实上，癌病并不是都降到每个人头上。然而，癌是突变了的细胞。人体每天有若干万亿的细胞分化增殖出来，按

一般的变异几率计算，至少也有上百万的细胞发生突变，但为什么却并非每个人都患上癌症呢？就是由于人体有免疫系统在起作用抑制这些变异的细胞。如果没有免疫功能的作用，很难设想一个人活几十年不生癌症。另外，有些癌症出人意料的自然消退，除了用免疫功能的作用来解释外，很难找到其他解释。对于人体生命威胁很大的癌症来说是如此，对于其他病症、尤其许多传染病来说也是如此。人体的免疫系统及其功能健康、正常，是维持人体健康、按自然规律正常运行的前提条件。假如免疫系统有缺陷，或其功能失常或异常，即免疫功能失调、紊乱等，那末，免疫系统就不能正常履行其对人体的防御、稳定和监视三大基本功能，于是人体便会成为设防不良、乃至不设防的城市，从而导致感染，患上传染病，产生过敏，或引发免疫缺陷病。

人之所以被染上各种传染病，就是由于自身的免疫防御能力（即抵抗力）较差所致。过敏症则是由于免疫系统产生变态反应所致。如有人对周围环境中的花粉过敏而表现为季节性鼻炎、荨麻疹和哮喘。而免疫缺陷病则是由于免疫反应的物质基础免疫器官和免疫细胞发生缺陷。从而造成免疫功能不全所致。免疫缺陷的原因可能是先天遗传的，也可能是后天获得的；可能是原发性的，也可能是继发性的。概括地说，免疫缺陷可以分为三大类：体液免疫缺陷、细胞免疫缺陷和混合型缺陷（即抗体和免疫细胞都缺陷）。有免疫缺陷的人特别容易受感染，即发生传染病。而为了预防传染病给这些人注射疫苗却又容易出问题。例如牛痘疫苗，给免疫缺陷的病人接种会引起严重反应甚至全身感染，所以一般禁忌接种。因此，有免疫缺陷症者，其健康状况一般欠佳。这里不能不特别提到艾滋病。

艾滋病是英文 AIDS 的音译，就是因免疫缺陷而引起的。这种病毒，专门侵害人体的 T、B 淋巴细胞，严重破坏人体的免疫系统，使人的免疫系统及其功能失调直至完全丧失。从 1981 年 6 月，美

国疾病控制中心首次报告确诊艾滋病病例以来，短短十几年，艾滋病已蔓延到173个国家和地区，患病人数已达数百万，而且还在不断增多，死亡率也极高，已成为本世纪比癌症对人类的威胁还要大得多的恶魔，目前尚没有有效的治疗方法和预防措施。

自身免疫病是由于患者的血清中或体液中存在着对自身组织成分产生的抗体，即自身抗体；自身抗体与自身组织成分发生免疫反应，导致激活补体等一系列反应而引起的疾病。象红斑狼疮、类风湿关节炎等，就是典型的自身免疫病。这主要是免疫系统的自身稳定功能发生紊乱或遭破坏所致。而当免疫系统的监视功能遭到破坏时，就会发生癌变，即导致恶性肿瘤的发生。总之，人体免疫功能失调，是致病而损害健康的根源。

由上可见，人体免疫系统及其功能的正常与否，与人体健康有着直接的关系。不管是传染病也好，还是自发的病也好，从根本上讲，都是由于免疫系统及其功能失常、异常、紊乱等造成的。

（二）免疫与衰老

衰老是动物和人体共有的特征与自然规律。一般认为，衰老是一个与时间相关的过程。在这过程中，机体对内外环境变化的生理适应能力进行性地降低，对各种致病因素的敏感性不断增加，而体力和智力却逐渐地减退，对感染、自身免疫病、肿瘤和血管性疾病的发病率增高等，其重要的原因之一即免疫功能渐趋下降。

衰老在很大程度上受遗传因素的制约。各种动物的衰老过程长短不一，即与此有关。大象的生命过程一般为60～70年，马40年左右，狗20年左右，大鼠4年、小鼠3年左右，而果蝇则为40天，蝴蝶只有24小时。亲代寿命长者，子代寿命也长。据对人的统计，在86.6%的70岁以上的人中，至少有一位亲代是长寿的。53.4%的100岁以上的人中，至少有2位亲代是长寿的。90至100岁以上的人，其双亲及祖父母或外祖父母的年龄总和明显大于一般人。这表明，在人体中有一从亲代传递给子代的控制中央决定

代谢率及生命力的基因组。

然而并非每一个个体均均能活到该种动物或人的最大寿命。个体之间寿命的长短，表明衰老过程中存在着相当的差异。这提示：衰老过程固然受遗传因素的制约，但也因受先后天环境的影响而发生变化。因为衰老现象是生命过程中出现的生理衰退，包括免疫系统的功能变化，随着年龄增长而加重，对疾病也逐渐易感，所以免疫系统与衰老的关系日益引起人们的重视，并成为老年学和免疫学研究的一个重要课题。

1. 免疫系统的变化与衰老

人的机体的衰老与其免疫系统各器官、组织和细胞的变化是密切相关的。尤其是胸腺随年龄的增长而退化，免疫活性细胞也发生变化，以致影响机体生理的稳定及免疫系统的正常调节作用。

(1) 胸腺及其他免疫器官的变化

胸腺与免疫功能有十分密切的关系。新生哺乳动物摘除胸腺，不仅抑制了免疫反应，并且会加速衰老进程。

人的胸腺在出生时约重 10～15 克，2 岁之内发育最快，以后继续增大到 40～50 克；青春期后，15～20 岁左右便开始退化；20～40 岁又逐渐萎宿；60 岁左右萎缩到极小。随着胸腺体积的缩小，其功能也衰减，胸腺激素合成减小，使不成熟的淋巴细胞不能进一步分化发育，以致内、外周循环中不成熟的淋巴细胞计数明显增多。

从组织学上观察，退化的胸腺皮质中淋巴细胞很少，为许多充满脂质颗粒的巨噬细胞所代替；另外，还观察到髓质与皮质均被浆细胞与肥大细胞所浸润。

除胸腺外，人在成年后脾脏与淋巴结等都有变化。淋巴结与脾脏大小虽不变，但是组织中的细胞组成发生变化，生发中心数减少，浆细胞、巨噬细胞以及结缔组织都增多。人到老年，淋巴结及其他淋巴器官如阑尾、扁桃腺等均缩小。

(2) 各种免疫细胞的变化与衰老

T 细胞随着年龄的不同而显著变化，其它如干细胞、B 细胞、巨噬细胞也有不同的变化。

干细胞的造血活性随衰老而降低。老年动物的干细胞重建免疫功能的能力较年青动物为低。若将年青动物的干细胞移植到同系老年动物体内，其活性亦低。这说明，不仅干细胞本身随着衰老过程而功能降低，其所处的环境也因动物年老而发生变化，并影响干细胞的功能。

T 细胞在年龄增长过程中变化最大。观察老年人的细胞免疫，发现 T 细胞总数明显低于成年时。

人在成年之后，循环 T 细胞逐渐减少，在 60～70 岁的人中，T 细胞仅是年轻人的 70%左右。人类循环 T 细胞的数量随年龄增长而减少，55～82 岁的人约为 21～35 岁的人的 17%。

不少实验证明，T_S 细胞的抑制功能随年龄增长而成正相关。老年时出现的免疫缺陷的频率较高，是与 T_S 抑制活性增高有关的。

随着年龄增长抗体产生能力也减低，这是一个复杂的过程。已经证明对抗原的反应出现与年龄相关的降低，是由 T_H 和 B 细胞水平上的缺陷，T—B 细胞之间合作的缺陷，特别是 T_S 抑制功能增高所造成的。所以 T_H 细胞功能的降低是老年机体体液免疫减弱的主要原因。

B 细胞的数量一般并不随年龄的增长而发生显著的变化。老年人外周血的 B 细胞值一般并无变化，但老年人淋巴细胞对各种特异抗原刺激的抗体反应往往下降，其原因主要是衰老的 B 淋巴细胞失去其正常的功能和应答反应。天然抗体的效价也随年龄老化而降低，血型抗体在 70 岁时，其效价仅相当于 10 岁时的 1/4，血清中原先产生的抗体，如细菌或病毒的抗体，其效价在老人中也比青年时为低。

总之，年老时体液免疫受损，主要是由于 T_H 细胞活性减退，其次是抑制 T 细胞活性增加和 B 细胞功能障碍所致。

巨噬细胞在机体防卫功能中起重要作用。它不仅参加非特异免疫，也参加特异性免疫。老年时巨噬细胞的数量和处理抗原的能力均有所下降。此外，巨噬细胞产生内源性前列腺素 PGF_2 刺激抑制性 T 细胞，虽然老年人 PGF_2 的产生不增加，但开始衰老的淋巴细胞对 PGF_2 的抑制作用更敏感。

2. 免疫失调与衰老

免疫失调是与衰老相伴随的一种现象。与衰老相关的免疫失调主要表现为，机体免疫功能（包括对微生物侵袭的防御功能，维持体内环境稳定——清除衰老、死亡、受伤细胞以及监视和清除突破细胞等功能）的降低或障碍，这种免疫失调的发生除了上述的细胞学基础外，也受体内环境因素的影响。

（1）白细胞介素 2 与衰老的关系

正常免疫调节依赖于复杂的细胞间相互作用，而白细胞介素 2 在其中起着重要的调节作用。一般白细胞介素 2 能刺激胸腺细胞增殖，对抗体产生起辅助作用，促进细胞毒细胞增殖及分泌干扰素等，是免疫反应中细胞活化的一个不可缺少的信号。如果白细胞介素 2 产生减少，机体自身免疫调节就会发生异常，并由此导致自身免疫病。例如，老年人（60～70 岁）末梢血淋巴细胞产生白细胞介素 2 的水平随年龄增加而下降，而健康中年人（36～59 岁）则高出其 4.5 倍。说明老年人淋巴细胞对白细胞介素 2 反应低下，是因为其结合白细胞介素 2 减少所致。从而提示白细胞介素 2 缺陷是老年人 T 细胞增殖能力减损的分子基础。

（2）激素与衰老的关系

多种激素对免疫都有影响，与衰老关系最密切的 T 细胞变化是由胸腺变化所引起的，故可反映衰老过程中机体内部环境影响免疫失调的重要因素。

其一、生长激素。老年人与成年人比，血中生长激素的水平无变化，但老年人对生长激素的敏感性都降低。实验证明，生长激素对T淋巴细胞的发育是十分重要的，也说明胸腺与生长激素的关系。生长激素不仅胸腺发育时期需要，在一生中都需要。

其二、肾上腺皮质激素。此激素具有抑制细胞免疫与抗体形成的作用。在生理正常时，皮质激素可对抗其他激素的刺激或抑制免疫反应。但淋巴细胞抗纤维母细胞的作用，也需要有皮质激素的存在。看来，正常水平的皮质激素虽有限制免疫反应的作用，但淋巴细胞在发育成熟阶段，以及其各种功能的表现，又需要有皮质激素的存在和作用。

其三、甲状腺素。甲状腺机能亢进者，血清中免疫球蛋白增高，淋巴结肥大组织增生，过敏反应较强。动物摘除甲状腺后，淋巴组织萎缩，细胞与体液免疫均大为减弱。给正常动物注射甲状腺素，则中枢和外周淋巴组织均肿大；特别是从胸腺外流的淋巴细胞数量增加。所以，正常动物在甲状腺切除手术后的免疫功能减弱，可用每日注射甲状腺素而得到纠正。动物的一生过程都需要甲状腺素来维护免疫功能，而在生长期所需要的量为最大。

其四、胸腺激素。是由胸腺上皮细胞分泌的一组具有高度免疫活性的物质，包括胸腺素、胸腺生成素、胸腺体液因子、血清胸腺因子等。它们主要作用于T淋巴细胞前体细胞及离开胸腺后的T细胞，进一步促进其成熟化，从而对细胞免疫反应起调节作用。衰老期的胸腺形态和重量都明显降低，从而影响免疫细胞的分化成熟。

其五、胰岛素。切除胰腺的大鼠其细胞免疫功能降低，淋巴器官的胸腺依赖区细胞减少，但注射胰岛素后，这些变化均可恢复正常。近来发现，淋巴细胞表面有胰岛素受体，它可能有一定的生理意义，细胞膜上ATP的激活，有赖于胰岛素的存在。

由上可见，激素可以作用于免疫细胞早期发育阶段，影响其

分化、成熟；也可作用于成熟的免疫细胞，影响其功能。由于激素在机体中的水平是与年龄相关的，故激素的变化可能是与衰老相关的免疫功能变化的一个重要因素。

3. 免疫失调与老年病状

免疫失调特别是T细胞功能的下降与衰老期中常见的疾病或病理过程有密切关系，甚至是老年常见病的主要起因。

(1) 肿瘤。人的一生中任何年龄都可能患肿瘤，而免疫功能有缺陷的个体更易患肿瘤。给病人抗淋巴细胞血清治疗的，恶性肿瘤的发病率也较高，因为抗淋巴细胞血清主要是抑制T细胞。就大多数恶性肿瘤来说，随年龄的增长，发生肿瘤的免疫危险也增大。这是与随着年龄增长，人的胸腺开始退化、萎缩，免疫功能下降相关的。

随着世界人口平均寿命的不断增长，高龄病人胃癌发病率也在增加。其他恶性肿瘤的发病率也有所增加，说明老年人易发生肿瘤与其免疫功能衰退，细胞毒作用低下有关。

(2) 感染。老年人由于免疫功能减退，所以抗病能力也减低，容易发生各种感染，尤其是肺炎。肺炎双球菌引起的老年性肺炎发病率相当高，尤其是70岁以上老人死亡的一个重要原因。据统计，流行性感冒时呼吸道感染的死亡率也随年龄而增高，这是引起老年人死亡的又一重要原因。因而对健康老年人注射肺炎和流感疫苗，可起保护和预防作用。

(3) 动脉粥样硬化。这是老年人最常见的一种疾病。在动脉硬化的发生上，有两个因素一直被重视，即血管壁的损伤和脂质代谢的障碍。近年来发现免疫功能的失调在动脉硬化的发病中具有重要的作用。

免疫性血管损伤是引起血管壁损伤的主要原因，其典型代表是异种蛋白质引起的血清病。实验证明，给家兔注射异种蛋白可以加速并加重高脂饮食所引起的动脉粥样硬化。自身免疫性高脂

血症是由特异免疫反应引起的脂质代谢紊乱，导致血浆脂蛋白清除率降低，而发生高血脂症。可见动脉硬化发病学中涉及的免疫失调包括非特异免疫和特异免疫在内的免疫系统活力低下。这正是衰老过程中免疫失调的一个重要特征。

(4) 淀粉样变性。这是衰老过程中的一个典型的病理过程。淀粉样变性物质主要是免疫球蛋白的轻链部分，所以，它很可能是免疫系统在长期免疫刺激下发生紊乱的结果。淀粉样变性多见于70岁以上的老人。在80岁以上的老人中，心肌淀粉样变性的发生率可达12%，它可能是老年心功能不全的一个发病学因素。

(5) 自身免疫病。这是一种由自身免疫所引起的疾病。自身免疫反应的发生、发展是衰老过程中的一个显著的表现。血清自身抗体阳性率随年龄增长而增高。在老年人中，抗核抗体阳性率约为11%，抗甲状腺抗体为19%，而青年人则分别为2.5%和6%。类风湿因子阳性率在老年人中比在青年人中约大5倍。

老年人、尤其是更年期妇女，自身免疫的发病率上升，自身抗体检出率也高。有人认为，在衰老过程中由于T细胞系统，尤其是抑制性T细胞的数量减少，功能减弱，所以自身耐受遭到破坏，部分或大部分丧失而导致自身免疫病的发生。

(三) 免疫与寿命

通过以上对免疫与健康、衰老的分析可以看出，人体的健康状况、衰老过程，都与自身免疫系统及其功能的状况有直接关系。而人的寿命则是由其平时的健康状况和衰老过程所决定、制约着的，由此就不难理解人的寿命与其免疫系统及其功能之间的关系了。可以这样说，人的寿命在正常情况下（即排除天灾人祸所导致的非正常死亡），归根到底取决于其免疫系统及其功能的状况如何。

1. 免疫与抗老延寿

随着年龄的增长，人会出现某些正常免疫功能的下降，身体

逐渐衰老，同时自身免疫病、癌症和传染病的发生率也随之增高。所以，人们越来越清醒地意识到，改善人体免疫系统的功能，是抗老延寿的一种比较理想的方法。尽管免疫耐受性的建立与丧失是极其复杂的，但 T 抑制细胞的丧失，容易引起自身免疫病的发生，则是比较明确的。而自身免疫病又是与人的衰老、寿命密切相关的。

采取增强免疫，特别是采用胸腺素提高细胞免疫功能的措施，可以推迟某些老年病的发生与发展或减轻疾病的严重程度，因而有抗老延寿之作用。

动物实验和研究表明，给予老龄动物合成的或异种胸腺激素，可有效恢复机体的免疫功能和产生正常的抗体反应。人的胸腺激素可增强体外培养的淋巴细胞功能，并促进老年人淋巴细胞对致分裂原的刺激反应和减少老年人的感染发病率。

采用某些药物疗法，也可以改善人体的免疫功能，从而有益于抗老延寿。如老年人血清白细胞中维生素 C 水平往往降低，有人实验，给老人每日注射维生素 C500mg，一个月后体内结核菌素皮肤超敏反应和体外淋巴细胞增生反应都有显著提高。又如，某些免疫刺激剂如多核苷酸、核酪；某些中草药如刺五加、人参等扶正药物，也具有改善、提高人类免疫功能，抗老延寿的作用。

据报道，人参能增加抗体免疫球蛋白的含量，增强网状内皮系统吞噬功能，促进健康人淋转。补肾药如鹿茸、菟丝子、枸杞子等均有促进健康人淋转的作用。此外，党参、黄芪、灵芝、白术、山药、何首乌等都具有诱生干扰素的功能而增强机体的抗病能力，具有抗老和防治老年病的功效。

许多实验证明，低热量的食物可以延长寿命；健康的心理状态，对改善、提高免疫功能也大有裨益，从而有益抗老延寿。关于这些方面的问题，我们将在下文中专门论及，故暂不细述。

2. 长寿的免疫特征

有人对90岁以上的老人的免疫功能进行检测，发现长寿的免疫状态有如下几种情况：

(1) 长寿老人的T细胞水平虽较20～49岁者明显减低，但与50～59岁者却无明显差异，说明随年龄增长T细胞水平下降、功能减退，是事实，但其下降、减退的速度快慢是有个体差异的，长寿老人之所以寿命长可能与其免疫功能下降速度缓慢有关。

(2) 长寿老人lgG和lgA增高，说明其免疫系统调节机能低下，T细胞抑制功能降低；而同时机体还有一定的抗病能力，有一定的保持机体内环境稳定的能力。

(3) 长寿老人血清溶菌酶的含量可因某些免疫促进剂的诱发而增加，从而非特异性地增强了机体的抗感染和抗肿瘤的免疫力；另外，其浓度也可因巨噬细胞的功能受抑制，所以血清溶菌酶的含量，可以作为巨噬细胞免疫功能的一个指标。经检测部分长寿老人的血清溶菌酶的含量，结果均在正常范围内，说明长寿老人的巨噬细胞功能并不随年龄的增长而减退，因而有利于保持一定的抗病能力和免疫监视功能。

(4) 对部分长寿老人的转铁蛋白值的检测表明，Tf值均在正常范围内，说明长寿老人的肝脏情况良好，营养状况亦佳。转铁蛋白是β球蛋白中能和铁结合的一种糖蛋白，主要由肝脏合成。因其代谢迅速，变化明显，能够更早更准确地反映机体蛋白质的不足和显示机体营养状况对淋巴细胞形成体液因子和Tf值的影响，这也是长寿的一种因素。

(5) 现代老人的社会地位、物质和精神生活均与过去不同，对人生充满希望，同时又有较好医疗卫生保健条件，还经常参加自己所喜好的保健活动，如气功、文娱活动等，都在不同的程度上可以提高、稳定、改善免疫功能。

由此可见，人的生命的生长壮老已过程是不可逆转的自然规律，这就决定了人的寿命是有限的。然而，由于老年人体内照样

存在着两个矛盾着的方面：一方面，免疫系统及其功能在随着年龄的增长而逐渐衰退；另一方面，这种衰退过程却由于体质、营养、心理等等的差别而又在个体身上表现得不尽相同，而且机体内还存在着维持和延长生命的积极因素，因而使个体的寿命就表现出长短不一。这种情况表明，通过改善、提高和调节人体的免疫系统及其功能，就可以达到抗老延寿的目的

五、免疫与延年益寿

既然免疫与健康、衰老和寿命有着密切的关系，那末，人们要研究养生问题，要维护人体的健康并寻求延年益寿，当然就要很好地研究免疫问题了。免疫学就是适应这样的需要而自然而然地产生和发展起来的。

（一）方兴未艾的免疫学免

对人体免疫功能的认识首先是从抗感染免疫开始的。我国医学家通过对天花病长期的临床实践，积累了丰富的防治经验，并于距今千年前的宋真宗时代开创性地发明了用人痘苗预防天花的方法。这在天花病毒发现之前，在医学科学尚未发展之时，实是对人类医疗保健事业的一项伟大贡献，也是现代免疫学的开端。

现代免疫学是研究机体自身防御、识别异物并对之发生反应（应答）的一门医学与生物学的基础学科。它对生长、遗传、衰老、感染、肿瘤以及自身免疫的发生等的研究均有重要意义。

免疫学本是研究抗感染问题医学微生物学的分支学科。60 年代后，免疫学迅速发展，特别是自 Burnet 从生物学与遗传学的基础提出“细胞选择学科”开始，免疫学冲出了抗感染的范畴，而涉及多种感染性问题，如移植免疫、肿瘤免疫、自身免疫、生殖免疫等，渗透到临床各学科当中。免疫学学科既有其特有的研究

方法，又吸引了细胞生物学、生物化学、生物物理、分子生物学等学科的方法，为其进一步发展创造了条件。目前免疫学已成为拥有许多分支的独立学科。其研究范围已扩大到免疫功能的本质和机理，并借助于分子生物学和遗传学的进展，丰富并提高免疫学的内容和理论，进一步揭示其在生命现象和生命活动中的重要意义，促进了免疫生物学的发展，研究的许多方面已从整体、细胞水平，跨入分子、基因水平。现代免疫生物学正处于活跃进展阶段，除了已形成的免疫进化、比较免疫学、分子免疫学、生殖免疫学外，还涌现新的分支，如免疫酶学、神经内分泌免疫学、行为免疫学等。免疫生物学研究的主要内容包括：机体免疫系统的种系发生和个体发生；免疫细胞的起源、分化、特征和功能；淋巴细胞的识别、活化与效应机理；免疫应答等。

除此之外，免疫学与医学的相互渗透，产生了免疫病理学、免疫药理学、免疫毒理学、心理神经免疫学、生殖免疫学、移植免疫学、肿瘤免疫学以及临床免疫学等分支学科。其中许多分支学科又涌现出新的分支学科，如神经免疫学又涌现出心理免疫学、免疫精神病学和免疫神经病学等。还不止此，一些与日常生活有直接联系的分支学科，如营养免疫学、起居免疫学也开始涌现、酝酿。这些学科的涌现和研究的深入，对解决当代医学和养生学所面临的重大课题，如器官移植、生育控制、延缓衰老以及肿瘤、传染病和各种免疫性疾病的发病和防治，都具有重要意义。

鉴于在这里所探讨的问题都与免疫学的知识有关，故对免疫学概括地作些简单介绍。有心的读者自然明白，本篇讲的道理，处处与免疫学有关，因此要真正深刻领会和运用这些道理于自身的健康、养生之实践中去的话，就应当自觉地学点免疫学知识。

（二）免疫延年益寿的原理

既然人体的健康、寿命归根到底取决于其自身的免疫功能的状况，而免疫功能状况又毕竟是由其物质基础即免疫系统的状况

所决定的，所以，可以这样说，人能否延年益寿，关键在于其自身的免疫系统及其功能如何。因此，要运用免疫学的原理进行养生，以延年益寿的话，就必须从养护免疫系统、增强免疫功能入手。

1. 养护免疫系统

人体的免疫系统是人体的免疫功能赖以产生、存在和发挥作用的物质基础，免疫功能与免疫系统的关系是作用与形体之间的关系，犹如锋利与刀刃之间的关系。没有刀刃就没有锋利，而锋利如何则完全取决于刀刃如何；要想增强锋利，就必须磨炼刀刃。同样道理，要保障、卫护和增强人的免疫功能，就必须首先养护人体的免疫系统。前文已指出，人体的系统包括免疫器官（组织）和免疫细胞。免疫器官主要有作为中枢免疫器官的骨髓、胸腺、类囊组织和作为外周免疫器官的脾、淋巴结、粘膜相关的淋巴组织；免疫细胞包括所有参与免疫反应的细胞及其前身，主要有造血干细胞，淋巴细胞（T、B）、杀伤细胞（K）、自然杀伤细胞（NK）和 LAK 细胞，单核细胞和巨噬细胞，粒细胞和红细胞等。

只要能保障免疫系统的各免疫器官（组织）和免疫细胞的健康、机体正常，就为保障免疫功能的健康、正常发挥奠定了物质基础，从而为延年益寿奠定了基础。

2. 养护免疫功能

人体对疾病的防御和抵抗力关键取决于其自身的免疫功能如何。人体自身的免疫三大功能（防御、稳定的监视）能否正常发挥、协调运转，直接关系着人的健康、衰老和寿命。前文已指出，免疫防御功能降低或失调，就会导致感染，发生免疫缺陷病；免疫自身稳定功能如失调，就会导致自身免疫病；免疫监视功能如失调，则会导致恶性肿瘤的发生。除了免疫三大功能出问题会导致不同的疾病外，三大功能如不能协调配合，发生紊乱、失调，也

同样会损害健康、影响寿命。所以，有了良好的物质基础（健康、正常运转的免疫系统），还有一个其功能能否正常发挥、协调运转的问题。这正好象有了锋利的刀刃，还有一个如何发挥好刀刃的锋利的问题一样。免疫功能的养护可以概括为三个环节："维护"、"改善"（"调节"）和"提高"其功能。所谓"维护"，就是保障其正常发挥；所谓"改善"（"调节"），就是及时改善（调节）其失调、紊乱或降低的状况；所谓"提高"，即不仅提高三大功能的个别功能，而且更重要的是提高它们的整体功能。当然，由于人体的免疫功能的物质基础即免疫系统是伴随人的年龄的增长而变化着的，因而免疫功能也是伴随年龄增长而变化着的。所以，这里所说的"维护"、"改善"（"调节"）和"提高"，对于不同年龄人来说，其具体内容、目标要求自然也是不应该一样的。

（三）免疫养生术——免疫延年益寿的方法

根据上述原理，我们便可以探讨一下通过免疫以求得延年益寿的具体方法。

既然我们已经知道运用免疫养生以达延年益寿之目的的关键在于养护免疫系统及其功能，所以在探讨具体方法时，当然就必须从影响、制约免疫系统及其功能的因素入手来分析、说明问题。

1. 心神情志的调摄

现实生活和临床实践都一再表明，人体的免疫系统及其功能的健康、正常与否，与人自身的精神状态、心情和感情等的变化关系极大。神经过敏、精神紧张、压力过大、情绪波动、感情脆弱、多愁善感、喜怒无常，忧郁过分、悲伤过度、心胸偏狭、易生闷气等等不良的心神情志，不仅会损伤体内的免疫功能，容易使免疫功能失调、紊乱，而且会损伤免疫系统，包括免疫器官（组织）和免疫细胞。不少肝癌、胃癌和食道癌患者，往往都与平时易怒、好生闷气有关，其原因就在于这些不良情志损害了其免疫系统及其功能。严重的精神障碍和情绪障碍之所以必然伴有免

疫学异常，也是这个原因。所谓心身病，实际上是人的情绪、精神状态欠佳影响了人体的免疫系统及其功能所招致的。所以，有人把不良的心神情志状态、精神上的压力，称作“隐形杀手”，是有道理的。这种“隐形杀手”据研究证明，可以耗尽人体内的全部维生素（A、B、C、D、E 等）与矿物质（如锌、钙、铁、镁、钾、铜及硫磺等），从而严重损伤、破坏人体内的免疫系统及其功能，导致疾病，尤其癌症的发生。由此可见，不仅从一般意义上说，心神情志的调摄对于吾人养生具有重要意义（在《调养篇》中，我们已专门论述了这一问题），就是单从免疫学角度讲，心神情志的调摄，对于吾人的养生、延年益寿，也具有重要的意义。

鉴于在《调养篇》之“养神”一节中，我们已专门讨论了心神情志的调节问题，故在这里不再对此多作论述，只是提示以下几点：

（1）陶冶心胸。心胸一定要尽力开阔、豁达，如古人云：“盖之如天，容之如地”（《左传》）“度量如海涵春育，应接如流水行云”。（清·金缨：《格言联璧·持躬》）这当然不易作到，但只要矢志不懈，长期努力，是可以达到目的的。这里不仅需要一定的修养工夫，而且要有相应的世界观和方法论。比如，既要看到人生是美好的、生命是宝贵的，又要看到人生毕竟是有限的。从空间上看，人在茫茫宇宙中也不过是个“微生物”；从时间上看，人一生在流逝的光阴中也不过短暂一瞬。看到这一点，就不该自高自大、目空一切，把自己看得多么了不起，因而心胸就慢慢开阔起来，容得下万事万物了。心胸狭窄、性高气傲者多是因把自己看得过高、过重所至。所以真实地认识、把握一下个人在宇宙中的位置，就容易克服这个弱点。这一弱点克服了，其他因此而生的怒、气、火、忧、愁等等，自然就容易化解了。

（2）自我解脱。不论遇到什么意料不到的事，不论是当怒火突发时，还是当忧思萌生时，都要善于及时自我解脱，切不可让

突发事件伤心，让怒火烧胸，使忧虑煎怀。怎么解脱？只要时刻想到来人世一遭不易，只有一次，理当珍惜，同生命、健康和长寿相比，一切都是身外物，应该让身外物为自身健康、长寿服务，而不应该相反。这样，就容易自我解脱。尤其是名、利、权一类的东西，往往是辛劳、紧张、苦恼、忧伤的重要根源，一定要看破它们：生不带来，死不带走，切不可为它们而损伤健康。再有"天有不测风云，人有旦夕祸福"。人生就是如此。天灾人祸、七灾八难，只要抱着"既来之，则安之"的态度对待，就易于解脱。试想，天灾人祸降身，七灾八难临头，本来就危及自身，威胁生命，倘若还着急、上火、发愁，岂不是故意和自己过意不去？岂不是帮着灾祸来戕害自己？这岂不是太傻了吗?！所以，在天灾人祸、七灾八难面前，吾人切不可犯傻！在它们到来之前，要尽力想方设法避免、预防之；而一当实在躲避不了，"大难临头"时，则要善于及时自我解脱，泰然处之，切不可有意无意地为难自己，跟自己过意不去。还有七情六欲，也是最易损伤心神情志的。但只要时刻想到，情也好，欲也好，本来是人特有的、区别于动物的高尚之处，它使人类的生活充满动物界所不可能有的柔情蜜意、诗情画意，使人生富有情趣，富有光彩。所以，只有使情、欲有益于健康、长寿，才具有其本来的意义。倘若不然，为情欲所苦、所累，使之损伤心神，影响健康，那就失去了意义。除了名、利、权外，困挠人的心神的莫过于情、欲了！要能在情河欲海中正常地遨游，使情、欲有益于自身的健康、养生和延年益寿，就更需要自我解脱，怎么解脱？最要紧的是顺其自然。不论是情还是欲，既不可绝，也不可纵，更不可强。

（3）*活动调理*。根据自己的实际情况，有规律地参加一些自己所喜好的适宜的活动，如游玩、散步、气功锻炼、钓鱼养花、书法绘画、聊天下棋等等，均可以起到调摄心神情志的作用。

2. 饮食的合理搭配

人体的免疫功能的物质基础是自身的免疫系统，即免疫器官（组织）和细胞，而免疫器官（组织）和细胞的成长、发育、生存和正常运作，又依赖于各种营养的合理和充分。在这方面，人们的日常饮食起着重要的作用。人的饮食所提供的营养如何，能增强或削弱自身的免疫系统及其及功能。

（1）*重要的免疫营养食物*。我们的身体每秒钟能产生 20 万个免疫细胞及几千个抗体分子。这样加起来我们身体每天必须重建数以百万计的免疫部队了，以弥补、充实在“免疫战争”中阵亡和伤残所造成的“兵员”不足。

所以，我们身体必须摄取其所需的足够的营养。这就必须合理地搭配自己的饮食。所谓合理地饮食，就是能对所建立数以百万计的免疫部队提供足够的营养，主要包括氨基酸、蛋白质、各种矿物质和维生素等。

拿维生素来说，它们在“免疫战争”的每一阶段都扮演了重要角色。研究表明，维生素 A 缺乏，足以降低 T 细胞的生产数目。而 T 细胞数目一降低，在“免疫战争”中从事攻击的免疫战士就会出现“兵员不足”，从而影响战斗力。如果没足够的维生素 B 族（特别是 B_6 和 B_{12}），则细胞就不能制造出细菌战中极重要的抗体，从而降低防御的武装力量。维生素 C 对巨噬细胞的活动极为重要；而巨噬细胞——这个“食细胞者”在“免疫战争”中的作用，也是至关重要的。

再拿各种矿物质来说，它们对免疫系统中的各部门也有极为深远的影响。锌或许是最重要的矿物质了。如果人体内没有足够的锌，则淋巴系统的汗腺组织实际上会发生萎缩，包括产生极重要的 T 细胞的胸腺在内。而储存免疫士兵的淋巴节，也会受到萎缩的影响。锌在人体内各细胞的集中与否，也会影响到巨噬细胞对入侵者的攻击能力。各种研究还表明，即使锌的含量过低同样也会减少 T 细胞的数目。其他矿物质也很重要。在动物实验中，硒

的不足也会减少抗体的数量。而太多的铜、镉或铅，则实际上都会削弱T细胞的活动，而使其不能对入侵者者从事有效的战斗。

氨基酸也很重要。色氨基酸、苯丙氨酸、离氨酸、甲硫氨酸等，对于抗体的制造皆不可缺少。因为氨基酸是所有身体细胞建造的基石。显而易见，它对人体用以对抗入侵者细菌、病毒及癌症的T细胞，有着至深且巨的影响。

据研究，有人体所需的50种以上的重要免疫营养素，它们必须获得精确的平衡，才能使人体的免疫防卫坚实而有效。

而实际上，由于受物质条件、科技水平等的限制，人们在日常饮食中，却很少有人按上述的标准去做，不仅如此，还由于偏食等原因，会使饮食破坏、损伤自身的免疫系统及其功能。这是很可悲的，但却是相当广泛存在的事实。

(2) 防止偏食导致的营养不良。既然氨基酸、蛋白质、各种矿物质和维生素的合理而足够的供应，是维护、发展人体免疫系统及其功能的必要而重要的条件，而这些成分又主要通过日常饮食摄得，所以，合理地搭配饮食，防止偏食所导致的营养不良就是十分重要的了。但实际上，由于长期的生活习惯和某些条件的限制，偏食在人们生活中似乎很常见。如有些人偏爱吃米食或面食；有些单身职工或旅游者，长时间地单吃方便面。偏食在孩子们身上表现得更加明显。在不少孩子那里都存在爱吃什么，不爱吃什么，甚至不吃什么，以至于造成某些营养成分过剩，而另一些营养成分则又不足。上面已谈到，人体所需的50种免疫营养素，不可能集中存在于少数几种食物当中，而往往分布在各种不同的食物中，所以，只有合理搭配各种食物，才有可能满足人体对其所需的各种营养成分的需要，而偏食则不可能达到这样的目的。实际上，不论是孩子还是成人，许多疾病、包括发育不良、体质不好等等，往往与平时偏食所导致的营养不良，从而影响、损伤其免疫系统及其功能有关。偏食乃饮食之忌！

(3) 防止食物过敏。同任何事物都具有两重性一样，食物也是如此。它既可以补充人体所需的营养，增强免疫系统及其功能，又可以导致过敏，损害其免疫系统及其功能。值得警惕的是，许多人并未意识到这一点。实际上，食物本身都存在着隐匿的过敏性——免疫上唯一的弱点。由于种种原因，每个人对某种特定食物都有其特定的敏感性，而这种敏感性实际上能危害免疫勇士——淋巴球。在显微镜下会观察到，当免疫细胞接触到致敏食物的毒素时，会开始膨胀，慢慢地衰败，最后死亡。人们往往意识不到，当自己正津津有味地进食时，在自己的碗筷上正演着生物学的大决战。不幸的是，由于某种食物导致的过敏，会使免疫细胞在大决战中败北、乃至伤亡。而且更具危险性的是，很多人正是对那些最富营养食物具有潜在的过敏性。例如不少人对于小麦、玉米、牛奶制品、肉食等具有过敏性。

食物过敏对人体健康和生命的危害是很大的。免疫细胞会由于食物过敏而“自杀”，免疫器官（组织）也会受到损伤，从而影响、损伤整个的免疫功能。

食物潜在过敏在人体内的破坏，往往是很巧妙的。它以慢慢削弱的方式来减少人的精力与活力，使人成长缓慢，懒散，失去活力、能力和精力等，加快衰老，乃至减寿。食物过敏除会导致关节炎、头痛、溃疡、皮肤病等外，还会引发心悸、呕吐、气喘、耳及喉的传染病，腺体的不平衡、肌肉酸痛、脚手肿胀以及胃部痉挛等症。有时，还会导致大脑过敏症，产生昏睡、焦虑、情绪混乱等症状。由于免疫系统所牵涉的部位广泛，所以只要某个器官与过敏食物接触，就会影响、损伤免疫系统及其功能。

所以，防止食物过敏对于卫护和增强免疫系统及其功能是十分必要的。因为每个人的过敏食物不尽相同，所以防止食物过敏的有效方法在于在日常饮食中及时发现导致过敏的食物并自觉禁忌，尤其在礼义场合（如陪客进餐时）更应注意这一点，不能为

了捧场而硬着头皮吃易使自己过敏的食物，否则，那就意味着“自杀”——这种损伤、破坏自身免疫系统及其功能的自杀，因为看不见、摸不着，且对人体健康的危害又可能是终生的，所以更加危险！除在食物选择上注意以外，还要注意切忌暴食暴饮，因为暴食暴欲往往是食物过敏有利的战场。

(4) 防止脂肪过多。一定的脂肪无疑是人体所必需的，但过多的脂肪会导致身体发胖、超过标准体重。生活和临床都表明，由于过多的脂肪直接而严重地削弱体内的免疫系统及其功能，所以肥胖的人更易生病，更易罹患使人衰弱的头痛、关节炎、胃痛及皮肤病，易精神沮丧、情绪不稳、疲倦，更易患糖尿病、心脏病和癌症等，因而加快衰老。所以，肥胖对人的危害是显而易见的。而这种危害的内在原因则在于过多的脂肪对免疫系统及其功能的损害。为了有益于健康、养生和延年益寿，人们就必须在饮食中防止脂肪过多，即注意不要使体重超过标准；超重者就必须注意减肥。防止脂肪过多和减肥的方法有许多，但从食物上进行选择恐怕是比较安全、有效的。即在饮食中要吃低脂肪的食物，例如高纤维质食物，它既可填饱肚子，又不会使人发胖。又如复合碳水化合物食物（如牛奶、或鸡蛋与面粉相混合加盐所制成的干面食、土豆和全部谷物等）。它们虽然象糖一样具有高能量，但分解得不象糖那样快，而是比较慢，可以说是一种定时释放能量的能源。它们的营养素是慢慢地被燃烧，并且是安全而渐渐地转变而成的。复合碳水化合物具有足够的各主要维生素和矿物质，如维生素 A、B、C、D、和 E，主要各矿物质的全部补充物，以及许多氨基酸等。在许多方面，它们对于人体所需的许多重要的营养素，简直就是一个专卖店。

假如在日常饮食中，将高纤维质食物与复合碳水化合物一类的食物结合食用，就既可以充分满足体内所需的营养素、能量，又可以防止脂肪过多。

(5)“吃出健康来”。这本来是吃的真正目的或价值，但事实上，许多人却反其道而行之，结果“吃出病来”。导致这种结果的具体原因很多：饮食不节者有之；饮食不卫生者有之；饮食过敏乃至中毒者也有之。除此之外，还有食物选择不当、搭配不当，因而损伤其免疫系统及其功能所致的。这种情形比较普遍，但因为看不见，因而往往被人们所忽视，所以就更危险。人们现在该是从这种不知不觉地“吃出病来”的沉梦中觉醒的时候了！应该恢复吃的本来意义：吃出健康来！

要真能“吃出健康来”，就必须至少注意以下几点：一是对食物的选择（采购）要慎重、科学，要全面、综合地考虑食物中是否含有自己所需的、足够的营养成分，最好选购高纤维质食物和复合碳水化合物食物，切不可误购变质食物和易引起免疫过敏的食物；二是烹饪方法要科学、适当，切不可过多地损伤食物中的营养成分。在烹调时要防止脂肪过多，勿用动物油、慎用植物油，最好不用油，而采用清蒸、清炖、清煮之法。勿用酵母和含酵母的食品，勿用味精。养成吃低热量食物的习惯（低热量食物有益于卫护和增强免疫系统及其功能，有益于抗老防衰延年益寿）；三是饮食要有节制、有规律，切勿饥一顿、饱一顿，切勿暴饮暴食；四是切勿吃变质之食，最好不吃“垃圾食物”，即残羹剩饭。

3. 起居的科学调理

人的饮食起居、衣食住行既是人体脏器及其功能的发挥，同时又反过来影响人体的脏器及其功能。这种关系在免疫上也同样如此。人的免疫系统及其功能正常，人的饮食起居、衣食住行才会正常；反之，如果一个人的免疫系统及其功能不正常，那末他的饮食起居、衣食住行也就不可能正常。但这只是问题的一个方面，问题的另一个方面是，人的饮食起居、衣食住行如何，也会反过来影响人的免疫系统及其功能。所谓“五劳七伤”一类的病，从一定意义上说，就是由于日常起居、生活不注意因而损伤了其

免疫系统及其功能所致。比如，起居无节、忙时成天通霄达旦，疲于奔命，几天几夜都不好好吃、睡和休息，弄得精疲力尽；而闲时则又长睡不起，昏昏沉沉、懒懒散散。这种无规律、节制的起居、生活，严重干扰了人体内的各种生物钟的正常运行，干扰了各脏腑、组织的正常运转，使氧和养得不到及时而充足的供应，从而影响新陈代谢，损伤免疫系统及其功能，于是被感染和患病。生活、起居无规律、无节制的人之所以容易患病，原因就在这里。所以，为了健康和养生，就必须维护和增强自身的免疫系统及其功能，为此就必须科学地调理自己的生活起居，使之有节制、有规律。鉴于在《调养篇》之《起居养生》一节中已对此做了详细论述，故不再于此赘述。

4. 人工免疫

用人工的方法也可以维护、增强人体的免疫功能，并且可以使人体获得对某种疾病的免疫能力。随着科学技术和现代免疫学的发展，人工免疫也在日新月异地发展着。

人工免疫的方法主要有二：一是人工主动（自动）免疫法；二是人工被动免疫法。

（1）人工主动（自动）免疫法。这种方法是指采用人为的方法，把细菌（即菌苗）、病毒（即疫苗）或类病毒接种到人的体内，以使人的机体获得对该细菌或病毒所致疾病的免疫能力。这种免疫能力不是先天具有的，而是后天用人工方法获得的，由于是在机体内主动（自动）产生的，故称人工主动（自动）免疫法。这种殖入必须是保持在非常安全的条件之下，从而使人体得到一次似急性感染的机会，从而使人体获得一定的免疫力。这种免疫力是特异的，就是说，殖入什么病原，就使人体获得了相应的对抗这种病原的能力。人工主动（自动）免疫，是人类认识客观事物的规律后，能动地改造世界的典型事例之一。例如，儿童们在服用脊髓灰质炎口服糖丸活疫苗后，普遍地获得了对急性灰质炎的

免疫力，不但可以免除患病期间的痛苦，而且更重要的是消除了小儿麻痹后遗症所带给本人乃至家庭和社会的灾难性后果。现在通过人工接种疫苗或菌苗的方法预防传染病已经相当普及，如预防小儿百日咳的疫苗、预防白喉的疫苗、预防结核病的卡介苗(菌苗)、预防流脑的疫苗、预防麻疹的疫苗、预防乙脑的疫苗和预防乙肝的疫苗等，都收到显著效果。更值得一提的是，通过牛痘疫苗接种，在全球范围内消灭天花病的胜利。牛痘苗是从人痘发展而来的。人痘苗的发明是我国医学史上的光辉成就，至十七世纪，不但我国广泛使用人痘苗来预防天花，而且传到欧亚许多国家和地区。但人痘接种，实际上是人为地造成一次轻型天花感染，难免有一定的危险。虽然人痘苗接种确实起到防止致死性天花危害作用，但它更巨大的意义则在于为以后琴纳发明牛痘苗提供了实践基础，给巴斯德研究减毒活疫苗以很大启发。自 1796 年 5 月 14 日琴纳成功地进行第一次牛痘接种预防天花之后，牛痘接种开始代替人痘接种，以后随着病毒学的发展，又精细培育了痘苗，它不但弥补了人痘苗的不足，而且能够在实验室大量生产。自 1804 年传入我国后，便很快代替了人痘苗。同时，用牛痘苗接种预防天花，也很快传遍世界。根据世界卫生组织统计，1926～1947 年，每年有七、八十个国家发生天花；至本世纪五十年代前，欧、美和大洋洲的多数国家天花已绝迹。但由于国际交往频繁，天花仍由不同渠道传入已消灭天花的国家。1958 年，第十一次世界卫生大会通过了全球开展消灭天花运动的决议，由于种种原因，在其后的八年中收效并不大。到 1966 年，第 10 次世界卫生大会再次决定开展全球性的扑灭天花的活动。由于各个国家的共同努力和国际合作，取得了显著成效，到 1972 年，只有六个国家天花流行。到 1975 年，亚洲也消灭了天花，只剩下非洲之角了。1977 年 10 月 26 日，世界上发生最后一例天花。此后经过两年的四处搜索，没再找到一例病人，证明天花确实在世界上终止传播了。1979

年12月9日，来自19个国家的21位委员在全球消灭天花证实委员会第二会议上，签字证实全球已消灭天花。1980年5月在日内互召开的第三十三届世界卫生大会正式宣布：天花已经在全球被彻底消灭。说明全世界各族人民终于摆脱了这一曾长期肆虐人类的疾病。这一胜利不仅表明，人工接种疫苗的可行性和有效性，而且表明，只要各国共同努力、协同配合，就可以通过人工免疫的方法消灭传染病。当然，由于受科学技术和免疫学发展的限制，某些传染病的疫苗或菌苗至今尚未发明、制作出来，但只要这些疫苗或菌苗制造出来（这是肯定无疑的，只是迟早问题），经过世界各国和全人类的共同努力、一致行动，就一定会消灭各种传染病的。

（2）人工被动免疫法。这种方法是指采用人为的方法，向人体注射免疫血清、免疫球蛋白、抗毒素等，以使人体获得一定的免疫能力。如在儿童体内注射丙种球蛋白预防麻疹；注射破伤风免疫球蛋白预防破伤风；注射免疫球蛋白预防病毒性肝炎等。这种免疫也是后天用人工的方法才获得的，但并不是在机体内主动产生的，而是被动产生的，故称人工被动免疫法。

这两种人工免疫方法，各有长处和不足，往往交互被应用。一般而言，人工主动免疫法，比较从容，完全是预防相应传染病的。其作用发挥得较慢，但比较持久，副作用也比较小；而人工被动免疫方法则多是应急性的，往往被应用于某些外毒素引起的疾病，或作为与某些传染病人接触后的应急预防措施，其作用发挥得较快，但并不持久，并有一定的副作用。当然这只是就一般情形而言，不能一概而论。

运用人工免疫的方法预防传染病，已取得了重大成就，但是，人类在这方面取得的成就与所面临的同威胁人类健康的各种疾病、尤其传染病做斗争的任务，还有很大差距，就是说，人工免疫的路程还很长。但是，迅速发展着的现代科学技术和医学、免

疫学等学科，以及广大热心于人类医疗卫生保健事业的医学家、养生家的奋发努力，给我们展示出人工免疫的美好前景：

第一、提取有免疫原性的抗原以制备提纯疫苗。现已获得成功的如流行性脑脊髓膜炎多糖体疫苗，肺炎球菌多糖体疫苗和流行性感冒亚单位疫苗等。为了增强免疫原性，在亚单位疫苗中加入佐剂（如胞壁酰肽或脂质体等）收到良好效果。

第二、利用基因工程技术培育出新的疫苗株。从致病菌微生物中分离出抗原决定簇遗传信息基因，毫入到另一株易繁殖的微生物或细胞中去，使之在重组后的细胞中生长繁殖，并产生特异抗原。这项技术已在制备乙型肝炎疫苗中取得可喜成就。

科学工作者还将能表达乙型肝炎表面抗原、流感抗原与麻疹抗原的基因都插入痘苗病毒，制成特殊的痘苗病毒疫苗；接种这种疫苗能使机体同时产生对四种病毒的免疫应答。还有人试验将痢疾或霍乱抗原的基因毫入伤寒活疫苗 T_{Yza} 菌株内，口服后，不但产生对伤寒的免疫，同时也可能产生对霍乱或痢疾的免疫。

第三、不断研制新的疫苗。如预防登革热疫苗在国外已取得巨大进展；预防寄生虫致病的疟疫，已制出疫苗，在动物实验中已证实有免疫效果。由于生存竞争，自然选择，自然界会不断出现新的致病微生物，因而也就需要发展新的疫苗。毋庸置疑，随着时代的前进，医用免疫学也要前进，人工免疫一定会不断推出消灭或控制传染病的成果，不断推出新的疫苗。而注射免疫血清、免疫球蛋白和抗菌素的人工被动免疫方法，也同样会得到大力发展。

5. 药物免疫法

(1) **免疫抑制和增强药物**。人类已发明免疫抑制及增强疗法，通过抑制或增强免疫功能来纠正免疫异常，达到防治某些疾病的目的。顺便指出，用药物纠正异常免疫功能正在逐渐发展成一个主要的治疗领域。免疫抑制药与免疫增强药影响免疫系统均属非

特异性，且选择性较低。这类疗法虽已广泛应用于器官移植、免疫缺陷症、自身免疫病和恶性肿瘤的治疗，但除免疫抑制药防治移植排斥反应和免疫增强药治疗免疫低下或缺陷的疗法被公认外，对两类药物治疗自身免疫病和免疫增强药用作恶性肿瘤常规法的辅助药的疗效，一般还不能令人满意。

常用的免疫抑制药物有：肾上腺皮质激素类药物，如强的松、强的松龙等；烷化剂类药物如环磷酰胺、苯丁酸氮芥等；抗代谢物，如硫唑嘌呤、氨甲喋呤等；抗菌素，如环孢霉素、优青糖苷、脱氧精胍菌素等；生物碱，如长春花碱、长春新碱、秋水仙碱等；生物制剂，如抗淋巴细胞球蛋白等；其他药物如环免肽、甲基亚磺酰乙酰吡啶、柳氨磺胺吡啶等。

常用的免疫增强剂有：微生物及其提取物，如卡介苗、棒状杆菌菌苗、溶血性链球菌制剂、羟氨苯丁酰亮酸、胞壁酰二肽、香茹多糖、云芝多糖等；免疫系统的产物，如干扰素、粒细胞集落刺激因子，粒、单核细胞刺激因子，肿瘤坏死因子、转移因子、胸腺组分 5、胸腺素 a_1、胸腺五肽等；合成药物，如左旋味唑、异丙肌苷、二乙基二硫代氨基甲酸钠、氨甲酰氰丙啶、羟壬啉嘌呤、聚肌胞苷酸等。

(2) 维护和增强或调节免疫功能的中草药。经研究和临床应用证明，许多中草药对维护、增强、调节免疫功能，具有一定的效用。例如，人参、黄芪、枸杞子、黄精、女贞子、山萸肉、何首乌、菟丝子、补骨脂、淫羊藿等补肾药，能提高 T 淋巴细胞的转换率，增强 T 细胞功能，抑制自身抗体所产生的疾病。通过中草药培元补肾，可以恢复、提高人体的免疫功能。据证明具有调控免疫抗癌作用的中草药有党参、黄芪、灵芝、刺五加、人参皂甙、中国商陆皂甙及多糖、枸杞子多糖、香茹多糖、植物血凝素及天然花粉等，许多中草药传统单方，都能调控机体免疫力参与抗癌作用。

6. 综合免疫法

所谓综合免疫法，是指不是单一地应用某一种方法，而是综合地应用多种方法，来卫护、增强自身的免疫系统及其功能。人们总是生活在一定的环境（包括自然环境和社会环境）和条件之下的，而具体的环境和条件如何，都会影响、制约人体的免疫系统及其功能，因而要养护、增强自身的免疫系统及其功能，就必须从这些环境、条件的各个方面入手，综合应用各种免疫方法，才能更容易见效。

随着预防免疫学、起居免疫学、营养免疫学等学科的兴起，结合人的具体生活方式来研究免疫问题，以卫护、增强人体的免疫系统及其功能的理论、方法日渐增多。例如，国外有人提出，根据一个人的生活方式，包括饮食、起居、精神状态等等，用统计学的方法分别求出其“免商”来，再综合考察其总的“免商”，然后再根据其“免商”制定相应的包括上述诸方面在内的调摄计划、方法，再照计划、方法去实施，据说效果不错。这种方法如果确实是严格按照业已为实践或实验证实的科学技术手段去分析、综合并制定计划、方法的话，即根据每个人的具体营养状况、免疫系统及其功能的状况来进行调摄的话，当然是理想的方法。但是，由于每个人的具体生活条件不同、体质状况不同；由于同样的条件对不同的人体所起的作用也不同，所以，在目前物质文化生活条件、科技水平状况下，要真正科学地测出每个人的免疫系统及其功能的状况来，并照既定的计划、方法去落实，至少在中国不现实。而且按照既定的计划、方法进行调摄，总是考虑一般的因素多，而考虑个别的因素少，例如日常变化着的因素，而这些因素却是众多的，千变万化的。在这种情况下按照既定的“计划”、“方法”去进行，似有“以不变应万变”之弊，除非要及时而不断地调整“计划”不可，这就更难做到了。况且，上述方法也不过才有十几年的历史，到底如何，还有待于继续经受实践的检验；换

句话说，运用这一方法的老寿星毕竟还未出现。在这种情况下，过早的下结论，是不适宜的。另外，摆在人们面前的一个基本事实是：不论国内国外的老寿星们，几乎没有一个是按照定好的计划来养生而致长寿的；且不说其他，就是单从生活习惯而言，他们之间的差距也是往往很大的。这并不是说导致他们长寿的没有共同的规律，不是的，有共同的规律，关于这一点在前面有关篇目中我们已做了论述，但是，由于他们所赖以生活的具体条件不一样，有的还差别很大，但却都达到了长寿的结果，可见这里起决定作用的并不是共同规律，而是他们各自具有的特殊规律。这倒是应该认真探究和总结的。人们从这种现象中不难得出启示：同样的条件对于不同的人来说，产生的作用不一定一样。比如同样的生活条件，有人长命百岁，有人却不幸夭折。而不同的条件对不同的人来说，也可能产生同样的作用。例如在不同的生活条件下都有老寿星。既然如此，就应从自己现实生活条件出发，去探讨、摸索、总结免疫抗衰、延年益寿的具体方法，而切不可盲目地照搬照抄他人的。

我们这样说，决不意味着否定运用现代科学技术手段，根据人体的营养状况和实际需要来安排、调摄人们生活的必要性、科学性。应该肯定，科学地安排生活，包括科学地进食、起居、劳逸等等，是人类发展的大势所趋，这也是我们的努力方向。但是，这一目标的实现，毕竟需要相应发展的生产力水平、物质文化生活条件、尤其科学技术（包括医学）水平作基础。在这样的基础尚不完全具备的条件下，我们既不能急于求成，也不能悲观丧气，而应该立足于现实，从自己所处的具体条件出发，来探索、总结出适于自己的包括免疫延年益寿术在内的养生之道来。

附 录

1. 养生之道集锦
2. 长寿诀窍
3. 寿星谱

附录1 养生之道集锦

养生之道，虽然人人都可探讨、议论，但惟有得享天年之人谈论，方更有说服力。养生问题，不仅是个理论问题，而且更重要的是个实践问题。鉴于此，特从理论同实践相结合的角度，选择古人有关养生之道的论述附录于后。

论 养 生

世或有谓神仙可以学得，不死可以力致者；或云上寿百二十，古今所同，过此以往莫非妖妄者，此皆两失其情，请试粗论之。

夫神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。至于导养得理，以尽性命，上获千余岁，下可数百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。

何以信之？夫服药求汗，或有弗获；而愧情一集，涣然流离。终朝未餐，则嚣然思食；而曾子衔哀①，七日不饥，夜分而坐，则低迷思寝；内怀殷忧，则达旦不瞑。劲刷理鬓，醇醴发颜，仅乃得之；壮士之怒，赫然殊观，植发冲冠。由此言之，精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。

夫为稼于汤之世② 偏有一溉之功者，虽终归于焦烂，必一溉

① 曾子：孔子的弟子；衔哀：含着悲哀。《礼记·檀弓上》："曾子谓子思曰：'伋，吾执亲之丧也，水浆不入于口者七日。'"

② 汤之世：《说苑·君道》："汤之时，大旱七年，雒坼川竭，煎沙烂石。"《吕氏春秋·顺民》："汤之时，天大旱，五年不收。"

者后枯。然则一溉之益，固不可诬也。而世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之。是由不识一溉之益，而望嘉谷于旱苗者也。是以君子知形恃神以立，神须形以存，悟生理之易失，知一过之害生。故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于表，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。

夫田种者一亩一余斛①，谓之良田，此天下之通称也；不知区种② 可百余斛。田种一也，至于树养不同，则功收相悬。谓商无十倍之价，农无百斛之望，此守常而不变者也。且豆令人重③，榆令人瞑④，合欢蠲忿⑤，萱草忘忧，愚智所共知也。熏辛害目，豚鱼不养，常世所识也。虱处头而黑，麝⑥食柏而香。颈处险而瘿⑦，齿居晋而黄⑧。推此而言，凡所食之气，蒸性染身莫不相应，岂惟蒸之使重，而无使轻；害之使暗，而无使明；熏之使黄，而无使坚；芬之使香，而无使延哉！故《神农》⑨ 曰“上药养命”、“中药养性”者，诚知性命之理，因辅养以通也。

〔三国·魏〕稽康：《稽中散集》卷3《养生论》

【按语】

本条论述知养与不知养，对人的身心健康、寿命长短大有关系。

① 斛（hú 胡）：十斗为斛。

② 区种：古代一种新的播种方法。氾胜之《田农书》：“上农区田，大区方深各六寸，相去七寸，一亩三千七百区，丁男女治十亩，至秋收，区三升粟，亩得百斛也。”

③ 豆令人重：李善注引《经方小品》：“仓公对黄帝曰：‘大豆多食，令人身重。’”《博物志·食忌》：“人啖豆三年，则身重，行止难。”

④ 榆令人瞑：瞑，同“眠”。《博物志·食忌》：“啖榆则瞑，不欲觉。”

⑤ 合欢蠲忿：合欢树能消除人的愤恨之心。崔豹《古今注》：“合欢树似梧桐，枝叶繁，相互交结。每一风来，辄自相离，不相牵缀。树之阶庭，使人不忿。”

⑥ 麝（shè 射）：兽名，似鹿而小，无角。李善注引《本草·名医》：麝“常食柏叶，五月得香。”

⑦ 瘿（yǐng 影）：状如瘤子，生于颈部。李善注引《淮南子》：“险阻之气多瘿。”

⑧ 晋：古国名，今山西一带。《尔雅翼》：“晋人尤好食枣，……久之齿皆黄。”

⑨《神农》：指《神农本草经》。李善注引该书云：“上药一百二十种为君，主养命以应天，无毒，久服不伤人，轻身益气，不老延年，；中药一百二十种为臣，主养性以应人……，。

有人说神仙可由学习而成，不死可凭努力而致。也有人说，人的生命极限不过一百二十岁，古今皆同，说能超过这个岁数的，都是胡言乱语。这两种说法，都不符合实际情况。

神仙，虽然我们没有亲眼看到，但是各种典籍、史书都有记载，细加考较，其有是可以肯定的。好象他们有着独特的先天禀赋，受之于自然，不是后天积累知识、刻苦努力所能达到的。至于导引、摄养得法，得以享尽天年，多者达到千余岁，少者能活几百年，也是可能有的。然而世人大多不能精通其术，所以没有人能到此限的。

为什么这样说呢？吃药以求发汗，有时并不能出汗；但羞愧的心情一生，却汗出淋漓。一顿不吃东西，就会觉得腹中空空，嗷嗷待食；而曾子服孝含哀，七日水浆不曾入口，却毫无饥饿之感。一般坐到半夜，就会神志模糊，昏昏欲睡；但是如果心怀重忧，展转反侧，直到天亮也不能入眠。用硬毛的刷子梳理头发，喝浓淳的美酒使面部发红，不过勉强如愿；壮士勃然而怒，就会立即面红耳赤，发上冲冠，完全变成了另一番模样。由此说来，精神对于肉体，就如同君主对于国家一样。体内精神躁扰不安，外部形体就会失去常态，犹如上面的君主昏庸腐朽，整个国家就会大乱一样。

商汤之世，大旱七年，五年不收。在那个时代种庄稼，能灌溉上一次，虽然终究要枯焦，但灌溉过一次的一定枯焦在后。显然，一次灌溉的好处本是不容抹杀的。然而世人常常认为，一次愤怒不至于侵害生命，一次悲哀不至于损伤身体，从而不经意地予以放纵，这就如同不懂得一次灌溉的益处，却指望干旱的禾苗结出丰硕的果实来一样。所以君子懂得形体依赖精神而确立，精神依赖形体而存在，深知养生的道理容易被忽视，一次的过失也对生命有害，便修性以保神，安心以全身，不让爱憎进入情感中，不让忧喜留在心胸内，淡泊冲和，无所触动，从而保持着身心的

畅适和美；加上注意呼吸吐纳，服食养身，就可以取得形神相养、内外俱济的良好效果。

一亩地能收获十几斛粮食的就叫做良田，这是天下普遍的标准。但若是采用新的“区种”法，即可以一亩收获一百多斛。土地和种子都是一样的，由于种植和养护的方法不同，功效、收获的差别竟至如此之大。认为商人永远不会得到十倍的利润，农夫永远不要指望百斛的收成，这只是那些死守常规、不知变革的人们的看法。何况吃大豆能使人增加体重，吃榆树的叶子和皮可以使人易于入睡，合欢树可以使人排除忿怒，忘忧草能使人忘记忧愁，更是人所共知的事实呢。气味强烈的蔬菜对眼睛有害，猪和鱼并不补养人，这是世上一般人都知道的。虱子生活在人的黑发中就成为黑色的，麝吃了芬香的柏树叶也就有了香气；人住在险阻的地方脖子就会长瘤，住在山西常吃大枣牙齿就会变黄。由此可以得出结论：凡是人们所吃的食品，所呼吸的空气，所接触的环境，这些都无时无刻地不在影响着人体，改变着人体，其间的联系、效应，既精微而又深远，又何止大豆能使人变重而不变轻、刺激物使眼睛变暗而不变明、山西大枣能使牙齿变黄而不变坚、香柏能使麝体带香而不会使它延寿这么几种简单的外部现象呢！所以《神农本草经》中说：“上等药材养命”，“中等药材养性”，这是真正的懂得生命需要凭借外物的辅佐、滋养才能维持和旺盛的道理啊。

世有延年术

或问曰：神仙不死，信可得乎？

抱朴子答曰：虽有至明，而有形者不可毕见焉；虽禀极聪，而

有声音者不可尽闻焉；……虽有禹、益、齐谐[①]之智，而所尝识者未若所不识之众也。万物芸芸，何所不见，况列仙之人，盈乎竹素矣，不死之道，曷为无之？

于是问者大笑曰：夫有始者必有卒，有存者必有亡。故三、五、丘、旦[②]之圣，弃、疾、良、平[③]之智，端、嬰、随、鄙[④]之辩，贲、育、五丁[⑤]之勇，而感死者，人理之常然，必至之大端也。徒闻有先霜而枯瘁，当夏凋青，含穗而不秀，未实而委零。未闻有享于万年之寿，久视不已之期者矣。故古人学不求仙，言不语怪，杜彼异端，守此自然，推龟鹤于别类，比死生为朝暮也。夫苦心约己，以行无益之事，镂冰雕朽，终无必成之功，……夫班、狄不能削瓦石为芒针，欧冶不能铸铅锡为干将，故不可为者，虽鬼神不能为也，不可成者，虽天地不能成也。世间安得奇方，能使老者复少，而应死者反生哉？……

抱朴子答曰："夫聪之所法，则震雷不能使之闻；明之所弃，则三光不能使之见，岂鞫磕[⑥]之音细，而丽天之景微哉？而聋夫谓之无声焉，瞽者谓之无物焉。……故聋瞽在乎形器，则不信丰隆之与玄象矣。而况物有微于此者乎？……夫存亡终始诚是大体，其异同参差，或然或否，变化万品，奇怪无方，物是事非，本钧末乖，未可一也。夫言始者必有终者多矣，混而齐之，非通理矣。谓夏必长，而荠麦枯焉；谓冬必凋，而竹柏茂焉；谓始必终，而

① 禹：夏禹；益：伯益，舜臣；齐谐：人名。

② 三：三皇；五：五帝；丘：孔子名丘；旦：周公姓姬名旦。

③ 弃：后稷名弃，为周人的祖先。《史记·周本纪》："弃为儿时，屹如巨人之志。其游戏，好种树麻菽，麻菽美。及为成人，遂好耕农，相地之宜，宜谷者稼墙焉。民皆法则之。帝尧闻之，举弃农师，天下得其利。"疾：梅里子名疾，秦惠王之弟，滑稽多智，秦人号曰"智囊"。良：张良；平：陈平；均汉初辅佐刘邦成帝业的重要谋臣。

④ 端：端木赐，字子贡，孔子弟子，利口巧辞，常辩得孔子也对答不出。嬰：晏嬰，齐景公相，善谏说。随：随何；鄙：鄙食其；均汉初刘邦手下的辩士。

⑤ 贲：孟贲；育：夏育；均周代的大勇士。五丁：秦惠王时蜀地的力士。《华阳国志·蜀志》："秦惠王作石牛五头，朝泻金其后，曰：'牛便金。'；蜀人悦之，遣使请石牛，惠王许之。乃遣五丁迎石牛。"

⑥ 鞫（hòng轰）：车声；磕（kē 科）：石声，意为巨大的声响。

天地无穷焉；谓生必死，而龟鹤长存焉。盛阳宜暑，而夏天未必无凉日也。极阳宜寒，而严冬未必无暂温也。百川东注，而有北流之活活①；坤道至静，而或震动而崩弛。水性纯冷，而有温谷之汤泉；火体宜炽而有萧丘之寒焰②；重类应沉，而南海有浮石之山③；轻物当浮，而牂柯有沉羽之流④。万殊之类，不可以一概断之，正如此也久矣。……

若夫仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，虽久视不死，而旧身不改，苟有其道，无以为难也。而浅识之徒，拘俗守常，咸曰世间不见仙人，便云天下必无此事。夫目之所曾见，当何足言哉？天地之间，无外之大，其中殊奇，岂遽⑤有限？诣老⑥戴天，而无知其上；终身履地，而莫识其下⑦。形骸，己所自有也，而莫知其心志之所以然焉；寿命，在我者也，而莫知其修短之能至焉。况乎神仙之远理，道德之幽玄，仗其短浅之耳目，以断微妙之有无，岂不悲哉？

〔晋〕葛洪：《抱朴子内篇·论仙》

【按语】

抱朴子认为神仙可以长生不死，显然是不切当的。但他引用大量为人们所易知易晓的事物，批驳种种拘常守俗的见解，论证只要专于摄生，“以药物养身，以术数延命”，便一定能取得超出常人可知喻的异常效果，则是可供借鉴的。虽然世无长生之术，但却有术帮助人们益寿延年，这一点无庸置疑。

① 北流之活活：《诗经·硕人》：“北流活活”。活活：水流动的样子。

② 水性纯冷，而有温谷之汤泉；火体宜炽，而有萧丘之寒焰：《西京杂记》：“火至阳而有凉焰”。刘昼《新论·从化篇》“水性宜冷，而有华阳温泉，犹曰水冷，冷者多也；火性宜热，而有萧丘寒炎，犹曰火热，热者多也。”

③ 南海有浮石之山：《太平御览》卷49引《交州记》云：海中有浮石山，而崎高数十丈，浮在水上。

④ 牂（zāng 脏）柯：即牂柯郡，在今贵州、广西、云南之交。《汉书·地理志》颜注引应邵曰：“沉羽之流，似弱水，不胜鸿毛。”

⑤ 遽（jù 据）：忽然。

⑥ 诣（yì 意）老：到老。

⑦ 《韩诗外传》卷8：“子贡曰：臣终身戴天，不知天之高也；终身践地，不知地之厚也。”

有人问道："神仙可以不死，这果真能办到吗？"

抱朴子回答说："不管眼睛多明亮，天下有形之物也不能全都看到；不管耳朵多聪敏，天下有声之音也不能全都听到；尽管有夏禹、伯益、齐谐那样高的智慧，他们所懂得的还是远远不如不懂得的多。天下万物纷芸，什么情况没有？何况历代神仙之事，史不绝书，延年益寿之术，怎会没有？"

问的人大笑道："有始必有终，有存必有亡。所以，象三皇、五帝、孔子、周公那样的圣人，后稷、樗里子、张良、陈平那样的智慧，子贡、晏婴、随何、郦食其那样的善辩，孟贲、夏育、五丁那样的勇士，最终都有一死，这是人间的常情，事势的必然。只听说有未下霜先枯槁的，有正夏天已凋零的，有含了穗而不开花的，有未结果便萎落的，却不曾听说有享万年寿能够长生不老的。因此古人行不学仙，言不语怪，杜绝那些异端，听任自身的发展，把龟、鹤看作与人毫不相干的东西，视死生如同朝暮。养生人的刻苦自己的心志，约束自己的行止，不过如同在冰块、朽木上进行雕刻一样，终必一无所成。鲁班、墨翟虽为巧匠，也不能削瓦石作芒针；欧冶子虽善铸剑，也不能铸铅锡为干将。所以，不可做的，虽鬼神不能做；不可成的，虽天地不能成。世间哪会有奇方，能使老人回到少年、使死者重新获得生命？"

抱朴子回答说："耳朵聋了，就是打雷也不能使他听见；眼睛瞎了，就是日月星辰也无法使他看见；哪里是巨大的声响太细弱、高挂在天上的景物太微小呢？但聋子却说没有声音，瞎子却说没有景物。所以聋子、瞎子对于音响、景物来说，无论多么硕大和鲜明，他也不会相信，更何况那些比这小的呢？至于存亡终始，确实是个重大问题。其间的异同、差别，或是或否，千变万化，神奇莫测，似是而非，本来无甚出入，后来却大相径庭，这是不能一概而论的。认为有始必定有终的人太多了，他们把所有的事物混同起来看作一样，这就违背常理了。说夏季一定生长，但荞麦

枯萎了；说冬季一定凋零，但竹柏依然茂盛；说始必有终，但天地无穷期；说生必有死，但龟鹤能长年。盛夏应该热的，而有凉爽的时候；严冬应该寒的，而有暂时的温暖。百川东注，而有北流之水；大地最静，但有时也会震动崩塌。水应是凉的，但热谷却有温泉；火当是热的，而萧丘却有寒焰；重物应当下沉，但南海却有石山漂浮；轻物应当上浮，而牂柯江中却有飞羽沉下。宇宙间的万物，不能用一个统一的标准去判断，正如上述的种种情形那样，这是由来已久的。

至于仙人，以药物养身，以术数延命，使内疾不生，外患不入，从而益寿延年，长葆青春，只要有他适当的方式方法，这是不难实现的。但那些见识短浅的人们受常规的限制，都说世间不曾见过仙人，天下肯定没有这种事情。一个人的眼睛所见过的事物，究竟能有多少呢？天地之间，无边的广大，其间特殊怪异的事物，怎会忽然变得有限了？人们从小至老，头顶着苍天，但谁也不知道它的最高处在哪里；人们一辈子脚踩着大地，但谁又能了解它的最深处是什么样子？身躯，是我们每一个人自己都有的，但有谁能洞知生命的奥秘？寿命，也是我们每一个人都有的，但有谁能知晓它的长短，它在何时何地终结？何况神仙的高远道理，道德的深旨玄义，仅凭短浅的耳目之知，就想判断精微奥妙事理的有无，岂不可悲吗？

摄养可延年

或人难曰：人中之有老、彭，犹木中之有松柏，禀赋之自然，何可学乎？

抱朴子曰：夫陶冶造化，莫灵于人。故达其浅者，则能役用万物；得其深者，则能长生久视。知上药之延年，故服其药以求

仙；知龟鹤之遐寿，故效其导引以增年。且夫松柏枝叶，与众木则别；龟鹤体貌，与众虫则殊。至于老彭，犹是人耳，非异类，而寿得长者，由于得道，非自然也。众木不能法松柏，诸虫不能学龟鹤，是以短折耳。人有明哲，能修老彭之道，则可与之同功矣。

〔晋〕葛洪：《抱朴子内篇·对俗》

【按语】

人们之中有老子、彭祖这样的长寿者，是否由于他们先天的禀赋特殊，就象树木之中有四季长青、千年不老的松柏一样，而不是后天所可学习的呢？

抱朴子回答说：作育自身，裁成自然，万物之中，这种能力没有能超过人类的。所以人在这一方面，造诣低的可以役用万物，造诣高的则可以长生久活。他们知道上等药材能够延年，就服食它以求达到神仙那样的高龄；知道乌龟、仙鹤寿命很长，就模仿它们的动作从事导引，以期增加年寿。况且松柏的枝叶和其它树木是有区别的，龟鹤的体貌与其它禽兽也是不同的。它们之间寿命的长短犹可归于禀赋；至于老子、彭祖，则和别人一样是人，不是异类。他们之所以能够长寿，是因为他们行合大道，并非出自天然。其它的树木不能效法松柏，其它的禽兽不能学习龟鹤，因此只能听任自然而短折。人有聪明智慧，能够学习老子、彭祖的方式方法，就完全可以取得和他们一样的功效。

*　　*　　*　　*

生死浩浩，天地漫漫，绥[1]之则寿，挠[2]之则散。善养命者，鲐背[3]鹤发成童儿；善辅弼[4]者，殷辛[5]夏桀[6]为周汉。

① 绥（suí 虽）：安，安抚。
② 挠（náo）：搅和，扰乱。
③ 鲐（tái 台）背：谓老人背部生出和鲐鱼一样的青兰色波状斑纹，因用以称长寿老人。
④ 辅弼：《尚书大传·皋陶谟》："古者天子，必有四邻：前曰疑，后曰丞，左曰辅，右曰弼。"后因称宰相为"辅弼"。
⑤ 殷辛：即商纣王，商代最后一个君主，名帝辛，以暴虐著称，终至亡国自焚。
⑥ 夏桀（jié 杰）：夏代最后一个君主，中国历史上暴君的典型。

〔唐〕柳宗元：《柳先生文集·愈膏肓疾赋》

【按语】

无穷的生命，茫茫的大自然，静养它就能长存，搅扰它就会散乱。善于摄生养性的，高龄者寿可以返回童年的青春活力；善于辅佐国君的，纵然遇到商纣、夏桀那样的暴君，也能保持政权象周朝和汉朝那样的长久。

法于阴阳，和于术数

黄帝……问于天师[①]曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳[②]，和于术数[③]，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真[④]，不知持满，不时御[⑤]神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风[⑥]，避之有时，恬惔虚无[⑦]，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，

① 天师：指岐伯。《帝王世纪》："岐伯，黄帝臣也。帝使伯尝味草木，典主医病《经方》、《本草》、《素问》之书咸出焉。"

② 法于阴阳：效法天地自然的运动变化规律。

③ 和于术数：王冰："术数者，保生之大论，故修养者必蕴先之。"张志聪："术数者，调养精气神之法也。"任松如："研究五行生克制化之理，以推知人事趋避吉凶者，为术数。"

④ 以欲竭其精，以耗散其真：张介宾："欲不可纵，纵则精竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神，营卫一身，莫大乎此。故善养生者，必实其精。精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。"

⑤ 御：使用的意思。

⑥ 虚邪贼风：王冰："邪乘虚入，是谓虚邪；窃害中和，谓之贼风。"

⑦ 恬惔（dàn 淡）：安静；虚无：张介宾："漠然无所动于中也。"

任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰“朴”。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

《黄帝内经·素问·上古天真论》

【按语】

本条通过黄帝和岐伯的问答，阐述了养生对于预防疾病、延缓衰老的重要意义，揭示了上古“圣人”养生之道的基本要点。

黄帝问岐伯道：我听说上古时代的人，年龄都能活到一百岁，而动作不显衰老；如今的人，年龄到了五十岁，动作便都衰老了，这是时代条件不同呢？还是人们自己违背了养生的道理呢？

岐伯回答说：上古时代，人们懂得养生之道，能够效法天地自然的运动变化规律，适应着客观的环境条件，饮食有节制，起居有常度，不过分操劳，所以能使形体和精神都很健盛，从而充分地活到他们应有的年岁，度过了一百岁以后才去世。如今的人们就不是这样了。他们把酒当作水浆一样地饮用，把不正常的事当作经常的生活，喝醉以后又肆行房事，纵情色欲，竭尽精气，消耗散失了真元，不知保持精气的饱满，经常过分地使用精力，务求满足一时心情的快乐，违背了生命本身的需求，加以起居没有规律，所以到了五十岁左右便衰老了。

上古那些深明养生道理的人，对一般人们进行教育的时候，总要告诉他们说：对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时地防避它，思想上要保持安闲清静，不生杂念，真气就能和顺，精与神都能守持于内，疾病又从哪里发生呢？所以，精神安闲而少欲望，心情安定而不恐惧，身体劳作而不使之疲倦，真气运行就能调畅，每个人都能顺遂自己的心愿，各自达到心满意足。故而，无论什么饮食都觉得甘美，随便什么衣着都觉得舒贴，不管什么环境都觉得满足和快乐，对于地位高低毫无企慕之心，因此这些人们的特点被概括为一个字——“朴”。如此质朴天真的人们，

嗜好爱欲不能劳扰他的眼，淫乱邪道不能诱惑他的心，不分愚笨聪明、有无才能，都对外物无所动心，所以他们是非常符合养生之道的。他们之所以年过百岁而动作不显衰老，正是由于很好地履行了养生之道，保全了德性，很大程度地抗御了衰老对他们的侵害。

人生如燃烛

余尝过故陈令同郡杜房①，见其读老子书，言："老子用恬惔养性，致寿数百岁；今行其道，宁② 能延年却老乎？"余应之曰："虽同形名③，而质性才干乃各异度，有强弱坚脆之姿焉，爱养适用之，直差愈耳④。譬犹衣履器物，爱之则完，全乃久⑤。……精神居形体，犹火之燃烛也。如善扶持，随火而侧之，可毋灭而竟烛⑥，则肤余干长⑦ 焉。

余尝夜坐饮内⑧ 中，燃麻烛，烛半压欲灭，即自曰敕观，见其皮有剥讫⑨，乃扶持转侧，火遂度而复。则维人身或有亏剥剧能养慎善持，亦可以得度。

〔汉〕桓谭：《新论》

【按语】

人的质性才干尽管有强弱坚脆之分，但只要加以爱护保养，适当地去运用它，就会有比较好的效果。这就如同衣履器物一样，注

① 余：我；尝：曾经；过：探望；访；故：原来的；陈：地名，今河南淮阳；令：古代县的行政长官称令；杜房：人名，与作者同属一郡。
② 宁（ning）：乃，就。
③ 虽同形名：形态、名称虽然相同。
④ 直差愈耳：就会比较的好些罢了。
⑤ 爱之则完，全乃久：爱护它就会完整，保全它就会长久。
⑥ 竟烛：使整个蜡烛烧完。
⑦ 肤余干长：人若中途死亡，就象没有燃完便熄灭的蜡烛一样，剩下长长的一截。比喻未能尽享天年。
⑧ 内：皇宫。
⑨ 剥讫（qì 迄）：讫，铁孔；剥讫，剥落下来的铁疙瘩。

意爱护和保全，就能保持完整而长久。精神在人体之中，犹如火焰与燃烧的蜡烛。若能善加扶持，随着风向和燃烧状况进行转侧，便可保持不灭，直到燃完整个蜡烛。要是不加照顾，或遇风吹，或遭倾侧，就会中途熄灭，剩下长长的一截。人而不知保养，也会中途夭折，不能尽享其天年；养慎养持，即便有所亏剥，或遭邪伤病，也能迅速度过难关，恢复健康。

不损乃延年之术，有补乃卫生之经

《洞神真经》曰：养生以不损为延命之术，不损以有补为卫生之经。居安虑危，防未萌也。不以小恶为无害而不去，不以小善为无益而不为。起卧有四时之早晚，行止有至和之常制。调和筋脉有偃仰①之方；养正除邪有吐纳之术；流行荣卫有补泻之法；节宣劳逸有予夺之要。忍怒以全阴气，抑气以全阳气。以清虚去其狂虑，以安闲养其真性。淡然无欲，了然无为。处乎寂寞之境，自得希夷② 之趣。虽少年致损，气弱体枯，及晚年得悟，防患补益，则气血有余，而神自足，自然长生久视也。

〔元〕陈元靓：《事林广记·防患补益》

* * * *

《延寿篇》曰：人者，物之灵也。寿本四万三千二百余日③，元阳真气本重三百八十四铢，内应乎乾乾者，纯阳之封也。人昼夜动作施泄，散失元气，不满天寿，至六阳俱尽，即是全阴之人，易死也。年到八八④，卦数已极，汞少铅虚，欲真元之复，不亦晚乎！吁！《剥》不穷，则《复》不返，阴不极，则阳不生。若遇明师指

① 偃（yǎn 掩）仰：俯仰，指导引。
② 希夷：空虚寂静，不能感知的一种境界。《老子》："视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希。"河上公注云："无色曰夷，无声曰希。"
③ 寿本四万三千二百余日：原注，"即一百二十岁。《洪范》一曰寿百一十岁。"
④ 八八：指六十四岁，已满六十四卦之数。

诀，信心苦求，则虽一百二十岁，犹可还《乾》①。譬如树老，用嫩枝再接，方始得活，人老用真气还补，即返老还童。昔马自然②到六十四岁，怕老怕死，汲汲求道，遇刘海蟾③传以长生之诀，遂得寿于无穷。彼何人哉，晞④之则是，特在一觉顷耳。

《悟真篇·注》曰：吕纯阳⑤六十四岁遇正阳真人⑥，葛仙翁⑦六十四岁遇郑真人⑧，马自然六十四岁遇刘海蟾，皆方修金丹之道而成仙。三仙皆于晚年修道而成，盖是壮年慕道持戒，积符至六十四，方得金丹真传，故成道之速。若夫世人嗜欲丧精，思虑损神，疲劳耗气，真阳既失，虽闻大道于六十四岁之前，亦难成功。倘能绝欲于早年，求道于壮岁，及色身未坏，精气未耗，遇师得旨，下手速修，庶几可冀⑨三仙之得道也。

〔朝鲜〕许浚：《东医宝鉴》卷1上《内景篇·身形》

【按语】

元阳真气是生命活动的基础，不仅不能轻易施泄，而且需要通过锻炼，努力保持住它。葛洪、吕洞宾、马自然等人六十多岁开始修道而获长寿，正是他们壮年之时就能持戒的结果。所以能及早摒除嗜欲，使得精气不耗，加以正确的方法，坚持锻炼，就

① 剥、复、乾：均为六十四卦之一。

② 马自然：五代宋初人，撰有《马自然金丹口诀》一卷，收入《道藏》。

③ 刘海蟾：道教全真道北五祖之一。名操，字宗成，五代时燕山（府治在今北京市西南芦沟桥）人。一说名哲，字元（铉）英，后梁广陵（今河南息县）人。事燕王刘守光为相，喜黄老之学，后弃官隐居于华山、终南山。元世祖时追封为"明悟弘道真君"。

④ 晞（xī 希）：破晓。比喻大梦初醒。

⑤ 吕纯阳：即吕岩、吕洞宾。俗传八仙之一，号纯阳子，唐会昌（841—846）中，两举进士不第，浪游江湖，遇钟离权授以丹诀，隐居终南山等地修道。后游历四方，自称"回道人"。元代追封"纯阳演政警化孚佑帝君"。通称"吕祖"，道教全真道尊为北五祖之一。著有文集、诗集。

⑥ 正阳真人：即唐道士钟离权，东华少阳君之弟子，吕洞宾之师。

⑦ 葛仙翁：此指葛洪（284—364），东晋道教理论家、医学家、炼丹术家。字稚川，自号"抱朴子"，丹阳句容（今属江苏）人。葛玄从孙，少好神仙导养之术，从葛玄的弟子郑隐受炼丹术。任官，爵至关内侯。闻交趾出丹沙，求为勾漏（今广西境内），携子侄至广州，止于办浮山炼丹而终。著有《抱朴子》内、外篇，《肘后备急方》、《神仙传》等。

⑧ 郑真人：指郑隐，字思远。少为书生，善律万候纬，晚师事三国吴道士葛玄，受《正一法文》、《三皇内文》、《五岳真形图》、《太清金液经》。

⑨ 庶几：也许可以；冀：希望。

不难取得和他们一样的成就。

救疗于后，不若摄养于先

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而不治，所以为医家之法，未病而治，所以明摄生之理。夫如是则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人“不治已病治未病”之意也。

〔元〕朱震亨：《丹溪心法》

制 命 在 己

薛文清曰：人素①羸瘠②，乃能兢兢业业③，凡酒色伤生之事，皆不敢为，则其寿固可延永矣。如素强壮，乃恃其强壮，恣意伤生之事④，则其祸可立待也。此又岂非命虽在天，而制⑤命在己欤？

〔明〕龙遵叙：《男女绅言》

【按语】

先天秉赋并不是寿夭的决定性因素。素来羸瘠而慎持不失则固可延永，一向强壮而恣意伤生则祸可立待。因此，秉赋固然重要，但是控制生命的枢机在很大程度上，还是掌握在自己手中。

养 有 五 道

① 素：一向，向来。
② 羸瘠（léi jí 雷及）：瘦弱。
③ （兢 jīng 京）兢：小心谨慎的样子；业业：畏惧的样子。兢兢业业，小心谨慎，认真从事不敢丝毫疏忽大意。
④ 恣意伤生之事：无所顾忌地去做有害于生命的事。恣意：放纵，任意。
⑤ 制：控制。

养有五道：修宫室，安床第①，节饮食，养体之道也；树五色，施五采，列文章②，养目之道也；调六律③，和五声④，杂八音⑤，养耳之道也；熟五谷，烹六畜，和煎调，养口之道也；和颜色，说⑥言语，敬进退，养志之道也。此五者，代进而厚用之⑦，可谓善养矣。

《吕氏春秋·孝行》

【按语】

这里把养身之道归纳为五条：养体、养目、养耳、养口、养志。修整房屋，安置卧具，节制饮食，这是保养身体的方法；备具五色，施设五采，罗列花纹，这是保养眼睛的方法；使六律准确，使五音和谐，使八音协调，这是保养耳朵的方法；煮熟五谷，烹调六畜，调和五味，这是保养口的方法；容颜和悦，言语动听，举止庄敬，这是保养心性的方法。这五个方面依次更替使用，就可以说是善于保养了。

养 生 十 要

张湛⑧《养生集叙》⑨曰：养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反

① 床第（zǐ 子）：床铺，这里泛指卧具。第，床上的席子。
② 文章：古代绘画，青、赤相间做叫“文”，白、赤相间叫做“章”。这里指错综华美的花纹。
③ 六律：古代把乐音按高低分为十二种，阴阳各六，阳六声称为“六律”，阴六声称为“六吕”。这里的“六律”泛指乐律。
④ 五声：宫、商、角、徵、羽。
⑤ 八音：根据制作材料的不同，古代将乐器分为金、石、土、革、丝、木、匏、竹八类。因而统称乐器为“八音”。这里泛指音乐。
⑥ 说：同“悦”，和悦。
⑦ 代：更替。厚：王引之认为，“厚”当为“序”字之误。序，次第。
⑧ 张湛：东晋学者，养生学家。字处度，高平（君治在今山东金乡西北）人。仕至中书侍郎、光禄勋，著有《列子注》、《养生集》。
⑨ 养生集：一名《养生要集》，东晋张湛著，为我国古代最早的养生学专著。原书已佚，各书征引的部分文字得以保存，被集中辑入《医心方》第二十七、二十八两卷中。

俗，九曰医药，十曰禁忌。过此往，义可略焉。

〔南朝〕陶弘景：《养性延命录》卷上《教诫》

【按语】

张湛这里提出的养生十个方面问题，基本是完备的，对后世中国养生学的发展有广泛的影响。

三 叟

古有行道人，陌上见三叟。
年各百岁余，相与锄禾秀①
住车问三叟，何以得长寿？
上叟前致词：内中妪貌丑。
中叟前致词：量腹节所受。
下叟前致词：夜卧不覆首。
要哉三叟言，所以能长久！

〔三国〕应璩：《三叟》，见《太平御览》卷383

青牛道士语

封衡常驾一青牛，人莫知其名，因号“青牛道士”。魏武帝②问养性大略，师曰：“体欲常劳，食欲常少；劳勿过极，少勿过虚；去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室，则几于道矣。故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以顺其根，以契③造化之妙。”

〔晋〕葛洪：《神仙传》

* * * *

① 禾秀：禾苗，庄稼。
② 魏武帝：即曹操（155—220），三国时政治家、军事家。
③ 契：合。

皇甫隆遇青牛道士，姓封名君达，其与养性法，皆可仿用。大略云：体欲常少劳无过虚，食去肥浓，节酸咸，减思虑，损喜怒，除驰逐，慎房室，春夏泄泻，秋冬闭藏。……武帝[①] 行之有效。

〔晋〕张华：《博物志》卷5《方士》

抱朴子养生要语

夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者，则难长也；服食药物者，因血以益血，而血垂竭者，则难益也。夫奔驰而喘逆。或咳或满[②]，用力役体，汲汲短乏者，气损之候也；面无光色，皮肤枯腊，唇焦脉白，腠理萎瘁者，血减之证也。二证既衰于外，则灵根亦凋于中矣。如此则不得上药不能救也。凡为道而不成，营生而得死者，其人非不有气血也，然身中之所以为气为血者，根源已丧，但余其枝流也。譬犹入水之烬[③]，火灭而烟不即息；既断之木，柯叶犹生。二者非不有烟，非不有叶，而其所以为烟为叶者，已先亡矣。世人以觉病之日，始作为疾，犹以气绝之日，为身丧之候也。唯怨风冷与暑湿，不知风冷暑湿不能伤壮实之人也。徒患体虚气少者，不能堪之，故为所中耳。何以较之？设有数人年纪老壮即同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，并冒严寒之夜，素雪坠于上，玄冰严于下，寒风摧条而宵骇，咳唾凝沍[④] 于唇吻，则其中将有独中冷者，而不必尽病也。非冷气之有偏，盖人体有不耐者耳。故俱食一物，或独以结病者，非此物之有偏毒也；钧[⑤] 器齐饮，而或醒或醉者，非酒势之有彼此也；同冒炎暑，而或独以

① 武帝：指魏武帝曹操。
② 满：同“懑”，胸闷不舒。
③ 烬（jìn 尽）：物体燃烧后剩下的部分。
④ 凝沍（hù 互）：凝结，沍，冻结。
⑤ 钧：同“均”。平均，同等。

暍[①] 死者，非天热之有公私也；齐服一药，而或昏瞑烦闷者，非毒烈之有爱憎也。是以冲风赴林，而枯柯先摧；洪涛凌崖，而拆隙首颓；烈火燎原，而燥卉前焚；笼碗[②] 坠地，而脆者独破。由兹以观，则人之无道，体已素病，因风寒暑湿者以发之耳。苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。凡为道者，常患于晚，不患于早也。恃年纪之少壮，体力之方刚者，自役过差，百病兼结，命然朝露，不得大药，但服草木，可以差于常人，不能延其大限也。故《仙经》曰："养身以为伤为本。"此要言也。《神农》[③] 曰："百病不愈，安得长生？"信哉斯言也！

或问曰：所谓伤之者，岂非淫欲之间乎？

抱朴子曰：亦何独斯哉？然长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐者也。若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液于长谷者，不服药物亦不失三百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方[④] 之于冰杯之盛汤，羽苞之蓄火也。且又才所不逮而困思之伤也，力所不胜而强举之伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过差伤也，汲汲所欲伤也，久谈言笑伤也，寝息失时伤也，……阴阳不交伤也，积伤至尽则早亡，早亡非道也。是以养生之方，唾不及远，行不极步；耳不极听，目不久视；坐不至久，卧不及疲；先寒而衣，先热而解；不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起早起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马。不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉，不露卧星下，不眠中见肩。大寒、大热、大风、大雾，皆不欲冒

① 暍（yè 业）：中暑。
② 笼碗：用竹制成盛食物的器皿。
③ 《神农》：即《神农本草经》。
④ 方：比方。

之。五味入口不偏多。故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾。此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓人寿损耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调理筋骨有偃仰之方，杜疾闲邪有吞吐之术，流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有兴夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。然后先服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷。长生之理尽于此矣。若有欲决意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不营久生者，闻此言也，虽风之起耳，电之经目，不足谕也。虽身枯于流连① 之中，气绝于纨绮② 之间，而甘心焉，安可告以养生之事哉？

〔晋〕葛洪：《抱朴子内篇·极言》

彭祖养生要语

神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；鼓怒骋志，气强也。凡人才所不至而极思之，则志伤也；力所不胜而极举之，则形伤也；积忧不已，则魂神伤矣；积悲不已，则魄神散矣。喜怒过多，神不归室；憎爱无定，神不守形；汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败。……

人生一世久远之期，寿不过于三万日。不能一日无损伤，不能一日修补，徒责神之不守，体之不康，岂不难乎？足可悲矣。是以养生之法，不远唾，不骤行。耳不极听，目不久视。坐不至疲，卧不及极。先寒而后衣，先热而后解。不欲甚饥，饥则败气。食戒过多。勿极渴而饮，饮戒过深。食过则症块成疾，饮过则痰癖结聚。……若不营摄养之术，不顺和平之道，须臾气衰于不竟之

① 流连：耽于游乐而忘归。
② 纨绮：指富贵子弟奢侈腐化的生活。

际，形枯于声色之前，劳其渺渺之身，憔其戚戚之思。闻斯道养，深可修慎。是以真人常日淡泊，不亲狂荡；而愚者纵意，未至损身，已先败其神魂，伤其魄矣。悲夫！

《彭祖摄生养性论》

【按语】

彭祖姓钱名铿，是我国历史上著名的长寿者，相传寿至800岁。此论当为后世托名之作。

元君养生要语

元君曰：人生天地之中，有清有浊，有刚有柔，因而修之，各成其性。夫气清者聪明贤达，气浊者凶虐愚痴，气刚者高业壮烈，气柔者慈仁淳笃。所以木性强直，土性仁和，水性谦退，火性猛烈，金性严脆，各随所受，以定其性。夫性者命之原，命者生之根，勉而修之，勤而炼之，所以营生以养其性，守神以养其命，则离苦升乐，福乐无穷矣。且夫人之生也，皆由于神。神镇则生，神断则死。所以积气为精，积精为神，积神则长生矣。

元君曰：世人唯知丰饫以甘其口，不知美食之伤命也；只知爵禄以荣其身，不知爵禄奢丽之伤己也。是故修学之人炼身于九丹①，解结于五神②，引气于本生，灭根于三关③。九炼十变，百节开明，断灭胞结，乃知本真矣。即知本真，则成上仙也。夫仙

① 九丹：《抱朴子内篇·金丹》："九丹者，长生之要。"所列九丹分别为：丹华、神符、神丹、还丹、饵丹、炼丹、柔丹、伏丹、寒丹。

② 五神：指五脏之神。《老子河上公章句》："人能养神则不死，神谓五脏神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意，肾藏精与志，五脏尽伤则五神去。""人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。"一说指头与四肢之神。《真诰·甄命授》："五神者，谓两手、两足、头是也。"

③ 三关：道家分别有前三关、后三关、内三关、外三关、上中下三关（天地人三关）等种种说法。此指口、手、足之上中下（天地人）三关。《云笈七签》："上关，口也；中关，手也；下关，足也。关者，闭固之异名。"《黄庭内景经·三关》："三关之内精气深，九徼之中幽且阴。口为天关精神机，足为地关生命乘，手为人关把盛衰。"

者，心学心识则成仙；道者；内求内密则道来；真者，修寂洞寂则合真；神者，须感积感则灵通。常能守一，去仙近矣。若心竞神劳，体烦不专，动静丧精，耳目广明者，徒积稔索道，道愈违也。

〔唐〕杜光庭：《墉城集仙录》卷1《圣母元君》

采女养生要语

若以人之修身，当食甘珍，服轻丽，处宫秩，通阴阳，耳目聪明，骨节坚强，颜色神泽，老而不衰，延年久神，长在世间，寒湿风温不能伤，鬼神众精不能害，五兵百虫不能中。忧喜毁誉不能累，此乃可贵耳。人生于世，但养之得宜，可至百二十岁。不及此者，皆伤之也。大醉、大饱、大喜、大怒、大温、大寒、大劳、大极、皆伤也；至乐、至忧、至畏、至怖、至挠、至躁、至奢、至淫、皆伤也；甚饥、甚渴、甚思、甚虑、亦伤也；久坐、久立、久卧、久行，亦伤也。寒温得节，饥饱适宜，无思无为，惟清惟静，此可与言修身耳。已得其寿，复养之得宜，可二百四十岁、四百八十岁，但莫伤之也。冬温夏凉，不失四时之和者，所以适身也。美色淑姿，不至思欲之惑者，所以通神也。车服威仪，知足不求者，所以一其志也。八音五色，不至于耽溺者，所以遵心也。凡此之物，本以养人，人之不能斟酌得中，反以为患。故圣贤垂戒，惧下才溺之，流遁忘返，用之失所，故修道之士皆令禁之，欲以检制之易也。故曰："上士别床，中士异被。服药百果，不如独卧。""色使目盲，声使耳聋，馨令鼻塞，欲致心荡，味令口爽。"苟能节宣得所，用之得宜，不减年寿，必得其益。此者譬犹水火，用之过当，反为害耳。人不知经脉损伤，血气不足，内理空疏，髓脑不实，体已无病，故为外物所犯，因风寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病耶？

凡远思羡愿原伤人，忧恚悲哀伤人，情乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所爱伤人，戚戚所患伤人，寒暖失节伤人，阴阳不交伤人。所伤者众，而独责房室为伤，可谓惑矣。是以男女相成，犹天地之相生也，所以导养神气，使人不失其和。夫天地昼离而夜会，一岁之中三百六十交，故四时均而万物生。生生成成，不知穷极。所以，天不失其动，地不失其静，气不失其和，物不失其生，而能长久也。夫人不能法天地之常，而独执一隅，单影孤形，减衣绝食，自取死病，愚之甚也。

去此修摄节宣之外，则有服元和之气。得其道则邪神不能入，此理身之本也。

余含景思神、历藏导引、吞饵服御之事，千七百余条，及四时首向、责己谢过、卧起早晏之法，可以教初学之士，引进向善之门，渐正其心，而徐息其罪咎，非便能致人得道也。若血脉枯竭，神气凋散，岂思神念真而能守之？固未知其益矣。此由愚人为道而求其末，不务其本也。又内不养神，外则劳形，元精渐虚，神气困竭，而昼夜伏勤，诵读经诀，此亦无益也。既久不蒙效，则怨道无验，恨古人欺我，此又非也。我师云："节解锄形无为。九室诸经，万三千首，皆示以始涉之门庭耳。

〔五代〕杜光庭：《墉城集仙录》卷6《采女》

【按语】

伤生之途非一，八大、八至皆可伤生，四甚、四久亦可伤生。因而人之养生也应是多方面的，不可"独执一隅"，只重视了养生的某些方面而忽略了其它的方面。

丹阳真人养生要语

有韩淘字清甫，暮陶渊明、邵尧夫为人，号"安乐园公"。师①

① 师：指丹阳真人马钰，北宗全真道教祖王重阳的首席弟子，"北七真"第一人，曾受元世祖敕封丹阳抱一无为真人，元武宗加封丹阳抱一无为普化真君。

自关右还东牟，道过济南，邀师到园中，供以素饭。既毕，淘叩首于师曰："淘自幼岁慕道，今已垂白，幸遇我师，愿垂一语，以烛愚蒙。"

师答曰："夫道以无心为体，忘言为用，以柔弱为本，以清净为基。若施于人，必节饮食，绝思虑，静坐以调息，安寝以养气。心不驰则性定，形不劳则精全，神不扰则丹结。然后灭情于虚，宁神于极，可谓不出户庭，而妙道得矣。"

韩谢曰："大道鸿濛，无所扣诘。今闻妙论，得其门而入矣。"

〔金〕王颐中集：《丹阳真人语录》

修 真 之 要

《经》[①]曰："观天之道，执天之行。"尽矣。盖天一而地二，北辨而南交，入精神之运以行矣。拟之于象，则水火也；画之于卦，则坎离也。两者相须，弥满六合，物物得之，况于人乎？盖精神，生于道者也。是以上古真人，把握万象，仰观日月，呼吸元气，运气流精，脱骨换形，执天机而行六气，分地纪而运五行。食乳饮血，省约俭育，日夜流光，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地[②]，无有终时，此其道生之要也。夫道者，能却老而全形，身安而无疾。

夫水火，用法象也；坎离，言交变也。万亿之书，故以水为命，以火为性，土为人，人为主性命者也。是以主性命者，在乎人。何则？修短寿夭，皆自人为。故《经》曰："精神内守，病安从来？"又曰："务快其心，逆于生乐。"所以然者，性命在乎人，故人受天地之气，以化生性命也。是知形者，生之舍也；气者，生

① 《经》：指《黄帝内经》。
② 寿敝天地：年寿长到天地敝坏之时，形容年寿之长。敝：坏。

之元也；神者，生之制也。形以充气，气耗形病，神依气住，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一。以神为本，以气为马，神气相合，可以长生。故曰："精有主，气有元，呼吸元气，合于自然。"此之谓也。

智者明乎此理，吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，导引按跃，所以调其气也；平气定息，握固凝想，神宫内视，五脏照彻，所以守其气也；法则天地，顺理阴阳，交媾坎离，济用水火①，所以交其气也。神水华池②，含虚鼓漱，通行荣卫，入于元宫③，溉五脏也。服气于朝，闭息于暮，阳不欲迭，阴不欲复，炼阴阳也。以至起居适早晏，出处协时令，忍怒以全阴，抑喜以全阳，泥丸欲多掷，天鼓欲常鸣，形欲常鉴④，津欲常咽，食欲常少。眼者，身之鉴也，常居欲频修。耳者，体之牖也，城廓⑤欲频治。面者，神之庭也，神不欲复。发者，脑之华也，脑不欲减。体者，精之元也，精不欲竭。明者，身之宝也，明不欲耗。补泻六腑，陶炼五精，可以固形，可以全生。此皆修真之要也。故修真之要者，水火欲其相济，土金欲其相养。是以全生之术，形气贵乎安，安则有伦⑥而不乱。精神贵乎保，保则有要而不耗。故保而养之，初不离于形气精神，及其至也，可以通神明之出。神明之出，皆在于心。独不见心为君主之官，得所养，则血脉之气王⑦而不衰，生之本无得而摇也，神志又无得而测也。肾为作强之官，得所养，则骨髓之气荣而不枯，蛰封藏之本无得而顾也，精之处无得而夺也。

夫一身之间，心居而守正，肾下而立始，精神之居，此宫不

① 交媾坎离，济用水火：气功用语，指水升火降，交相调和，从而维持人体的阴阳平衡。坎，八卦之一，即水；离，八卦之一，即火。
② 神水：指唾液；华池：指口腔。
③ 元宫：即玄宫，指体腔。
④ 鉴：照，审察。
⑤ 城廓：即耳轮。《真诰》引《消魔经》上篇："耳欲得数按抑其左右，亦令无数，令人聪彻，所谓'营治城郭，名书皇籍。'"
⑥ 有伦：有序。
⑦ 王（wàng 旺）：通"旺"。

可太劳，亦不可竭。故精太劳则竭，其属在肾，可以专啬之也。神太用则劳，其藏在心，静以养之。唯精专，然后可以内守。故昧者不知于此，欲拂[1]自然之理，谬为求补之术，是以伪胜真，以人助天，其可得乎？

〔金〕张元素：《素问病机气宜保命集》卷上《原道》

【按语】

张元素此篇根据《内经》的理论，从形、气、神来探讨养生的机理，论述了历代流传的重要养生方法，如调息、导引、内视、按摩、咽津等在调气、定气、守气、交气以及灌溉五脏、调和阴阳、通畅经脉等方面的重要作用。

持 身 上 品

知名利之败身，故割情而去欲；知酒色之伤命，故量事而撙节；知喜怒之损性，故豁情以宽心；知思虑之销神，故损情而自守；知语烦之侵气，故闭口而忘言；知哀乐之损寿，故抑之而不有；知情欲之窃命，故忍之而不为。若加之寒温适时，起居有节，滋味无爽，调息有方，精气补于泥丸，魂魄守于脏腑，和神保气，吐故纳新，嗜欲无以干其心，邪淫不能惑其性，此则持身之上品，安有不延年者哉！

〔明〕徐春甫：《古今医统大全·总论养生》

诸 忌

彭祖曰：上士别床，中士异被；服药百裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，可

① 拂：违背。

以增寿。一日之忌者，暮无饱食；一月之忌者，暮无大醉；一岁之忌者，暮须远内；终身之忌者，暮常护气。夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿，一接① 损一岁之寿。慎之！

〔唐〕孙思邈：《千金翼方》卷12《养性禁忌》

【按语】

这里提出的“一日之忌”——暮无饱食，“一月之忌”——暮无大醉，“一岁之忌”——暮须远内，“终身之忌”——“暮常护气”，乃是人们生活中最普通、最易被忽视的因素，但却又是影响人们健康的最经常的因素。

二十八禁

禁无施精，寿命夭；禁无大食，百脉闭；
禁无太息，精漏出；禁无久立，神倦极；
禁无大温，消骨髓；禁无大饮，膀胱急；
禁无久卧，精气斥；禁无大寒，伤肌肉；
禁无久视，令目瞽；禁无久语，舌枯竭；
禁无久坐，令气逆；禁无热食，伤五气；
禁无啄唾，失肥汁；禁无喜怒，神不乐；
禁无多眠，神放逸；禁无寒食，生病结；
禁无出涕，令涩清；禁无大喜，神越出；
禁无远视，劳神气；禁无久听，聪明闭；
禁无食生，害肠胃；禁无嗷呼，惊魂魄；
禁无远行，劳筋骨；禁无久念，志恍惚；
禁无酒醉，伤生气；禁无哭泣，神悲戚；
禁无五味，伤肠胃；禁无久骑，伤筋络。

① 一接：指男女一次房室交接。

二十八禁，天道忌；不避此忌，行道无益。

〔晋〕张湛：《养生要集》引《神仙图》

摄生二十八条

心静则息自调，静久则息自定。精气神为内三宝，耳目口为外三宝。常使内三宝不逐物而流，外三宝不诱中而扰；毋劳汝形，毋摇汝精；毋使汝思虑营营，寡思虑以养神；寡嗜欲以养精，寡言语以养气；遇小疾可行八段锦，或用六字气法；每夜以手擦涌泉穴，左右各三百，甚益下元；饮食不可太多，不可太速；切忌空心茶，饭后酒，黄昏饭；深夜不可醉，不可饱，不可远行；软蒸饭，烂煮肉，少饮酒，独自宿，此养生之妙法也。饭后要徐徐行数十步，以手摩面、摩胁、摩腹。仰面呵气四五口，能去饮食之毒；饮食饱胀，可紧闭口齿，耸肩上视，提气至咽喉，少顷复降入丹田，如此升降四五次，即消化矣。

〔明〕杜巽才：《霞外杂俎》

戒四欲，忌四失

然所当戒者，酒、色、财、气之四欲也。所当忌者，饮食、起居、多言、厚味之四失也。病人能守此八者，则胜于药力多矣。

〔明〕龚居中：《红炉点雪·忌忧郁》

三 莫 八 勿

仙人曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于谗。此三者，祸之车，小则危身，大则危家。若欲延年少病者，诫勿施精，命夭

残；勿大温，消骨髓；勿大寒，伤肌肉；勿咳唾，失肥液；勿卒呼，惊魂魄；勿久泣，神悲戚；勿恚怒，神不乐；勿念内，志恍惚。能行此道，可以长生。

〔南朝〕陶弘景：《养性延命录》卷上《教诫》

孙真人[1] 卫生歌

天地之间人为贵，头象天兮足象地。
父母遗体宜宝之，《洪范》五福寿为最。

卫生切要知三戒，大怒大欲并大醉。
三者若还有一焉，须防损失真元气。[2]

欲求长生须戒性，火不出兮心自定。
木还去火不成灰，人能戒性还延命。

贪欲无穷忘却精，用心不已失元神。
劳形散尽中和气，更仗何因保此身？

心若太费费则劳，形若太劳劳则怯。
神若太伤伤则虚，气若太损损则绝。

世人欲识卫生道，喜乐有常嗔怒少。
心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼。

① 孙真人，指孙思邈。
② 大怒则气乱神浮，大欲则气耗神驰，大醉则气散神迷，故养生者亟宜忌之。

春嘘明目夏呵心，秋呬冬吹肺肾宁。
四季常呼脾化食，三焦嘻出热难停。①

发宜多梳气宜炼，齿宜数叩津宜咽。
子欲不死修昆仑②，双手揩摩常在面。

春月少酸宜食甘，冬月宜苦不宜咸。
夏月增辛聊减苦，秋来辛减少加酸。

冬月大寒甘略戒，自然五脏保平安。
若能全减身康健，滋味能调少病缠。

春寒莫使绵衣薄，夏月汗多须换著。
秋令觉冷渐加添，莫待疾生才入药。

唯有夏月难调理，伏阴在内忌冰水。
瓜桃生冷宜少餐，免至秋来生疟痢。

心旺肾衰色宜避，养精固肾当节制。
常令肾实不空虚，日食须知忌油腻。

太饱伤神饥伤胃，太渴伤血多伤气。
饥餐渴饮莫太过，免至膨脖③ 损心肺。

醉后强饮饱强食，去此二者不生疾。

① 嘘、呵、呬、吹、呼、嘻：即气功所谓“六字诀”。
② 昆仑：指面部。
③ 膨脖（hēng 哼）：腹膨大的样子。

人资饮食以养生，去其甚者自安逸。

食后徐行百步多，手摩脘腹食消磨。
夜半灵根灌清水，丹田浊气切须呵。

饮酒可以陶情性，拒饮过多防百病。
肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能伤命。

慎勿将盐去点茶，分明引贼入人家。
下焦虚冷令人瘦，伤肾伤脾防风加。

坐卧防风吹脑后，脑后受风人不寿。
更兼醉饱卧风中，风入五内成灾咎。

雁有序兮犬有义，黑鱼朝北知臣礼。
人无礼义反食之，天地鬼神俱不喜。

养体须当节五辛①，五辛不节反伤身。
莫教引动虚阳发，精竭容枯百病侵。

不问在家并在外，若遇迅雷风雨大，
急宜端肃畏天威，静坐澄心须谨戒。

恩爱牵缠不自由，利名萦绊几时休？
放宽些子留余福，免致中年早白头！

① 五辛：指辛辣厚味之物，即葱、荽、蒜、椒、桂。佛教别称“五荤”。

顶天立地非容易，饱食暖衣宁不愧？
思量难报罔极恩，朝夕焚香拜天地。

身要寿永事如何？胸次平夷积善多。
惜命惜身更惜气，请君熟玩卫生歌。①

〔明〕周履靖辑：《康宋卫生歌》

孙真人枕上诀

侵晨一碗粥，晚饭莫教足。
撞动景阳钟②，叩齿三十六。
大寒与大热，且莫贪色欲。
醉饱莫行房，五脏皆翻复。
火艾漫烧身，争如独自宿？
坐卧莫当风，频于暖处浴。
食后行百步，常以手摩腹。
莫食无鳞鱼，诸般禽兽肉。
自死禽与兽，食之多命促。

〔元〕陈元靓：《事林广记》

真西山先生卫生歌

万物唯人为最贵，百岁光阴如旅寄。
自非留意修养中，未免病苦为心累。

① 惜命毋耗神，惜身毋劳形，惜气毋摇精。能持三惜，自然长命。
② 撞动景阳钟：即鸣天鼓。

何必餐霞饵大药，妄意延龄等龟鹤。
但于饮食嗜欲间，去其甚者即安乐。

食后徐徐行百步，两手摩胁并腹肚。
须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。

仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨。
醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多。

食不欲粗并欲速，宁可少餐相接续。
若教一饱顿充肠，损气损脾非是福。

生食粘腻筋韧物，自死禽兽勿可食。
馒头闭气不相和，生冷偏招脾胃疾。

鲊酱胎卵兼油腻，陈臭肮脏皆阴类。
老年切莫喜食之，是借寇兵无以异。

炙煿① 之物须冷吃，不然损齿伤血脉。
晚食常宜申酉前，向夜须防滞胸膈。

饮酒莫教饮大醉，大醉伤神损心志。
渴来饮水并吃茶，腰脚自兹成重坠。

尝闻避风如避箭，坐卧须教预防患。
况因饮后毛孔开，风才一入成瘫痪。

① 炙（zhì 至）：烤。煿（bó 薄）：同“爆”。

不问四时俱暖酒，大热又须难向口。
五味偏多不益人，恐随肺腑成殃咎。

视听行藏不必久，五劳七伤从此有。
四肢亦欲常小劳，譬如户枢终不朽。

卧不厌缩觉贵舒，饱则入浴饥则梳。
梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。

四时惟夏难将摄，伏阴在内腹冷滑。
补肾汤药不可无，食肉稍冷休哺啜①。

心旺肾衰何所忌？特忌疏通泄精气。
卧外尤宜绵密间，宴居静虑和心意。

沐浴盥② 嗽皆暖水，卧冷枕凉皆勿喜。
瓜茄生菜不宜食，岂独秋来多疟痢。

伏阴在内三冬月，切忌汗多阳气泄。
阴雾之中毋远行，暴雨震雷宜远避。

道家更有颐生旨，第一令人少嗔恚。
秋冬日出始裘衣，春夏鸡鸣宜早起。

夜后昼前睡觉来，瞑目叩齿二七回。

① 哺啜（bù chuò 补缀）：吃、喝的意思。
② 盥（guàn 贯）：洗水洗手。

吸新吐故无令缓，咽嗽玉泉还养胎。

摩热手心熨两眼，仍更揩擦额与面。
中指时时摩鼻频，左右耳眼摩数遍。

更能干浴遍身间，按脞时须纽两肩①。
纵有风劳诸冷气，何忧腰背复拘挛？

嘘呵呼吸吹及咽，行气之人分六字。
果能依用力其间，断然百病皆可治。

情欲虽云属少年，稍知节养自无愆②。
固精莫妄伤神气，莫使苞羽火中燃。

有能操履长方正，于名无贪利无竞。
纵向邪魔路上行，百行周身自无病。

〔明〕周履靖辑：《唐宋卫生歌》

陆地仙经歌

淡食能多补，搓涂自驻颜。
运睛除眼翳，掩耳去头旋。
叩齿牙无病，兜扎治伤寒。
鼓呵消积聚，膝风摩涌泉。
猿臂和血脉，熊经祛痰涎。

① 脞（bì 毕）：大腿。纽：扭。
② 愆（qiàn 千）：差错。

爱惜精与气，子午因关元。
托踏应无病，三眠神自安。
饮食必节制，起居要慎焉。
多行阴骘事，少作身后冤。
遵行无间断，可为陆地仙。

〔清〕马齐：《陆地仙经》

【按语】

本歌论述了节饮食、慎起居以及气功导引按摩等对于防病祛邪、强身延年的重要养生意义。

真常子养生诀

酒多血气皆乱，味薄神魂自安。
夜漱却胜朝漱，暮餐不若晨餐。
耳鸣直须补肾，目暗必须治肝。
节饮自然脾健，少思必定神安。
汗出莫当风立，腹空莫放茶穿。

〔宋〕温革：《琐碎录》，见《医方类聚》

抱一子逍遥歌

人言晚饭少吃口，享年直到九十九。
我今一百又三岁，晚饭越多越寿久！
日间乳饼粥三顿，一顿两碗无余剩。
缓足徐行百步多，双手摸肚往下运。
临卧两碗山药粥，煮熟红枣二十六。
油盐炒栗十三双，雄吞大嚼才餍足。

未到五更心上饿，糖煮秋梨吃一个。
翻来复去睡不着，老年还需少年货。①
大便坚润小便长，精神矍铄② 骨坚强。
有时矜持学检束，有时叫跳任猖狂。
子前午后正好修，心君常静肾常兜。
牙齿常叩耳常按，手常辘轳脚常勾。
面皮呵手勤勤摸，脐腹换手勤勤擦。
眼珠常转口常闭，唾津常咽胜服药。
脚底涌泉时常摩，腰眼肾腧时常搓。
头颈常转肩常耸，鼻息常调不嫌多。
夜间守定泥丸宫，日间守定脐腹中。③
行住坐卧无间断，丹田里面暖溶溶。
锁住心猿不敢劣，栓住意马不敢蹶。
守住庚申不敢犯，固住元阳不敢泄。
年来又长坚固子，两胯两肘皮肤里。
不疼不痒如铁石，佛家舍利子可比。
一阴一阳之谓道，此语在人原切要。
阴阳乖戾疾病生，阴阳翕合真玄妙。
齿落更生世罕有，一二十里不惮走。
嘉肴佳蔬十数样，杂东杂西不离口。
背不负重腰不痛，眼不昏花耳不聋。
三花已聚顶门上④ 五气复朝元海中⑤。

① 指老年仍不绝房室之事。
② 矍铄（jué shuò 决朔）：形容老人精神健旺。
③ 夜间为阴，上跨气逆修之阴气，间隔阳故阴气下降，阳气上升，故守下窍而导引之。
④ 即道家气功所谓“三花聚顶”。《中和集》：“炼精化气，炼气化神，炼神化虚，谓之三花聚顶。”
⑤ 即道家气功所谓“五气朝元”，指五意应五行，五行之气归中。《红炉点雪·静坐功夫》：“情不动，精固，则水朝元；心不动，气固，则火朝元；性寂魂朝，则木朝元；情忘魄伏，则金朝元；四大安和，意定，则土朝元。所谓人有五气朝元。”

半夜元神常放光，皮肤滋润不生疮。
贪嗔痴绝性天定，精气神全骨肉香。
寿筋鲒背身有之，半夜肾囊如荔枝。
外肾有时不见了，想归内窍筑丹基。
子子孙孙三十七，习《诗》志《春》兼学《易》①。
杼朱拽紫有定命，偎红倚翠无虚日。
我先每寻安乐法，逢人常结喜欢缘。
咏风咏月偿吾债，随时保重学延年。
人人呼我陆地仙，曾炼先天与后天。
铅汞相投丹易就，住世延年五福全。
修真事件虽然多，其间作用赖黄婆②。
人衰人补真妙诀，听我长生逍遥歌。

〔明〕胡文焕：《类修要诀》

【按语】

本歌所论养生之道，与诸家多有不同，可为一家之言。也说明人体各异，关键在于适合自身的特点和规律而摄养。

摄　养

薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮③，除妄想，远好恶，收视听④。

〔明〕龚延贤：《寿世保元·摄养》

摄　养　诗

① 《诗》：《诗经》；《春》：《春秋》；《易》：《易经》。
② 黄婆：指气功胎息。《了身经》："中宫胎息号黄婆。"
③ 破忧沮（jù 咀）：破除忧愁、沮丧的情绪。
④ 收视听，收敛视听，收视反听。

惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。
食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。
每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。
炎热变诈都休问，任我逍遥过百春。

〔明〕龚延贤：《寿世保元·摄养》

延　年　箴

四时顺摄，晨昏护持，可以延年。
勿为无益，当慎有损，可以延年。
坐卧顺时，勿令身怠，可以延年。
行住量力，勿为形劳，可以延年。
悲哀喜乐，勿令过情，可以延年。
寒暖适体，勿侈华艳，可以延年。
动止有常，言谈有节，可以延年。
呼吸清和，安神闺房，可以延年。
诗书悦心，山林逸兴，可以延年。
心身安逸，四大闲散，可以延年。
救苦度厄，济困扶危，可以延年。

〔明〕龚延贤：《寿世保元》

起居饮食箴（一）

颜蠋曰：

晚食当肉[①]，缓步当车，

① 晚食当肉，此言晚食，后又言不宜申时食，则晚食盖指少而精，以正确地安排好晚食为养生要务也。

无罪当富，无灾当福。
莫饮卯时酒，莫飧[1] 申时食。
避风如避箭，避色如避贼。

国初有人作《座右铭》曰：

避色如避仇，避风如避箭。
莫吃空心花，少餐申后饭。

〔宋〕温革：《琐碎录》，见《医方类聚》

起居饮食箴（二）

无劳尔形，无摇尔精。
无动尔神，乃可常生。

发宜多栉[2]，手宜在面。
齿宜数叩，津宜常咽。

安谷则生，绝谷则亡。
饮食自倍，肠胃乃伤。

春夏宜早起，秋冬任晏[3] 眠。
晏忌日出后，早忌鸡鸣前。

避色如避仇，避风如避箭。
莫吃空心茶，少食中夜饭。

〔明〕胡文焕：《类修要诀》

① 飧（cān）："餐"的异体字。
② 栉（zhì 至）：梳理。
③ 晏：晚。

七　　养

一，少言语，养内气；
二，戒色欲，养精神；
三，薄滋味，养血气；
四，咽津液，养肺气；
五，莫嗔怒，养神气；
六，美饮食，养胃气；
七，少思虑，养心气；

〔明〕周履靖：《益龄单》

五　　养

调息以养气，息机以养神，减嫔嫱以养寿，戒虚诈以养德，俭服食以养生。

〔明〕王象晋：《清瘐斋心赏编·葆生要览》

太乙真人七禁文

一者少言语，养内气；二者戒色欲，养精神；三者薄滋味，养血气；四者咽津液，养脏气；五者莫嗔怒，养肝气；六者美饮食，养胃气；七者少思虑，养心气。人由气生，气由神旺。养气全神，可得真道。凡在万形之中，所保者莫先于元气。

〔清〕沈金鳌：《沈氏尊生书》卷 25

【按语】

此《七禁文》所列七项与上条《七养》文字略同，而涵意稍

别，可以相参照。

医身八法

省费医贫，弹琴医躁，安分医贪，量力医斗①，参禅医想②，独寐医淫，痛饮医愁，读书医俗③，此之谓“国手”。

〔明〕郑瑄：《昨非庵日纂》卷7《颐真》

保养三术

夫草木无知，犹假灌溉，矧④人为万物之灵，岂不足资以保养？然保养之义，其理万计，约而言之，其术有三：一养神，二惜气，三堤⑤疾。

忘情去智，恬淡虚无，离事全真，内外无寄，如是则神不内耗，境不外惑，真一不杂，则神自宁矣。此养神也。

抱一元之本根，固归精之气，三焦定位，六贼⑥忘形，识界既空，大同斯契，则气自然定矣。此惜气也。

饮食适时，温凉合度，出处无犯于八邪，寤寐不可以勉强，则身自安矣。此堤疾也。

三者易行，人自谓难行而不肯行。如此，虽有长生之法，人罕专向，遂至永谢。

无名氏：《摄生集览》

① 斗，好争斗。
② 想：思虑妄想。
③ 俗：庸俗。
④ 矧（shěn 审）：何况，况且。
⑤ 堤：防。
⑥ 六贼：即色、声、香、味、触、法“六尘”。因其能引诱人眩惑于外境，污染人的身心，故佛家称之为“六尘”，道家称之为“六贼”。

六 慎

绝戒暴怒，最远房室。
更慎起居，尤忌忧郁。
顺就寒暄，节调饮食。
毋以我言，虚伪无益。
一或失调，噬脐何及①。

〔明〕龚居中：《红炉点雪》

克 五 难

养生有五难：名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虚精散，此五难也。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中则信顺日济，玄德日全，不祈喜而有福，有求寿而自延。此养生大理之都所也。

保 三 全

导筋骨则形全；剪② 情欲则神全；靖言语③ 则福全。克④ 保三全，是谓清贤。

〔唐〕王士源：《亢仓子·用道篇》

① 噬（shì 誓）脐：比喻后悔不及。
② 剪：斩断，削弱。
③ 靖言语：言语平静而细小。
④ 克：能够。

珍 三 宝

高子[1] 曰：吾人一身，所藉三宝具足[2]。足则形生，失则形死，故修养之道，保全三者，可以长年。

〔明〕高濂：《遵生八笺》卷10《延年却病笺下》

惜 三 时

盖难得而易失者，身中之时也；去速而来迟者，年中之月也；急若电光、速如石火者，日中之辰也。

积日为月，积月为岁，岁月蹉跎，年光迅速。贪名求利，而妄心未除；爱子怜孙，而恩情又起。纵得回心向道，争奈年老气衰，如春雪秋花，止有时间之景；夕阳晓月，应无久远之光。奉道之士难得者，身中之时矣。

艳阳媚景，百卉芬芳，水榭危[3]楼，清风快意，月夜闲谈，雪天对饮，恣纵无穷之乐，消磨有限之时，才得回心向道，又是疾病缠身，如破舟未济，谁无求救之心？漏屋重完，忍绝再修之意？奉养之士虚过者，年中之时也。

邻鸡未唱，而出户嫌迟；街鼓遍闻，而归家恨早。贪痴争肯暂休？妄想惟忧不足。满堂金玉，病来著甚抵当？一眼儿孙，气断谁能替换？晓夜不停，世人莫悟，奉道之士可惜者，日中之时也。

〔唐〕施肩吾传：《钟吕传道集·论四时》

【按语】

本条用一系列鲜明的比喻，论证时光迅速，人生易逝，奉道

① 高子：明代养生学家高濂自称。
② 所藉三宝具足：所依凭的就是三宝全都充足。三宝，这里指精、气、神。
③ 危：高耸的样子。

之士，不可追名逐利，纵意恣情，而应高度地珍惜身中之时、年中之时、日中之时，积精蓄气兼养神，以备灾病，安度一生。

十　魔　军

十魔军最要提防。一欲，二忧愁，三饥渴，四触爱，五睡眠，六怖畏，七疑悔，八嗔恚，九利养虚称，十自高慢人也。

〔明〕息斋居士：《摄生要语》

四　受　用

第一受用，胸中干净。
第二受用，外来不动①。
第三受用，合家没病。
第四受用，与物无竞②。

〔明〕吕坤：《呻吟语》卷1《存心》

十　寿　歌

一要寿，横逆之来欢喜受；
二要寿，灵台密闭无情窦；
三要寿，艳舞娇歌屏左右；
四要寿，远离恩爱如仇寇；
五要寿，俭以保贫常守旧；
六要寿，平生莫遣双眉皱；

① 外来不动：不受外物、外事、外境所触动。
② 竞：争。

七要寿，浮名不与人相斗；
八要寿，对客忘言娱清昼；
九要寿，谨防坐卧风穿牖；
十要寿，断酒莫教滋味厚。

〔清〕：褚人获：《坚瓠集》补集卷 2

附录 2 长寿决窍

长寿之道，比养生之道更进一层：人不仅要活得健康，而且要活的长寿。这其中的道理，虽然谁都可以探讨、议论，但唯有那些长寿者结合切身经验来谈，才更真切，更令人信服。

二百五十岁老寿星谈养生经验

予年二百五十，而动作不衰，人其我为神仙乎？

夫人寿之短长，元气之所禀也。元气有厚薄，不善育生者，虽禀气厚，滥用而戕贼之，亦足以促寿。如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。若置长烛于风中，则其烬也自速；护短烛于笼内，则其灭也必迟。养生之道，亦如是也。

然上古之人，百岁不为奇，寿长而动作曾不稍衰。今人则不然，未及半百，而龙钟衰老矣。岂时世不同，天地浑然之气也厚薄使然耶？非也，养生之道不同也。古之人，法于阴阳，调于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形神相俱，泰然百岁以上，不以为长寿者，职此故也。今之世，事物繁于古，机械甚于前，其人以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。不知持满，不时御神，逆于生乐，务快其心。如此而欲其度半百而不龙钟衰老，其可得乎！故山野之人，恒较城市之人为长寿。盖山野之人，作息有时，起居有常，无名利之系其心，无机械之乱其神，浑然天真，如葛天之民①，故可以延年也。若城市之人，饮食无节，起居无时，机械生于内，名利扰于外，而狗马声色之事乱其神，富贵荣辱之念系其心。心无片刻宁，神无片刻

① 葛天之民：传说我国远古时期有个叫葛天氏的部落。其民淳朴乐观。相传有葛天氏之乐，由三人操牛尾而歌唱，共八曲。见《吕氏春秋·古乐篇》。

安，胶扰不休，故足以促寿也。

陆清献公[1]尝曰："足柴足米，无忧无虑，早完官粮，不惊不辱，不欠人债而起利，不入典当之门庭，只消清茶淡饭，便可益寿延年。"此真养生之妙诀，益寿之良箴也。得此可以长生，不必采灵药，炼金丹也。老子之言曰："毋劳女形，毋摇女精。"毋使女[2]思虑萦萦，寡思路以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。此中妙旨，庸人忽之。

昔人有论致寿之道者，谓不外"慈、俭、和、静"四字而已。盖人心能慈，即不害物，即不损人。慈祥之气，养其天和也。老子以俭为宝。所谓俭者，非止财用。俭于饮食则养脾胃，俭于嗜欲则聚精神，俭于言语则养气息，俭于交游则洁身寡过，俭于酒色则清心寡欲，俭于思虑则蠲除烦恼。凡事省得一分，即受一分之益。和者致祥之道。君臣和则国家兴盛，父子和则家宅安乐，兄弟和则手足提携，夫妇和则闺房静好，朋友和则互相维护。故《易》曰：和气致祥，乖气致戾。所谓静者，身不可过劳，心不可轻动也。苏老泉所谓"泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于右而目不瞬，"此静之所致也。《道德经》五千言，要旨亦不外乎此。此善养生者，所以必以慈、俭、和、静四字为根本也。

眠食之事，于此亦大有出入。食不得过饱，过饱则肠胃必伤；眠不得过久，过久则精气耗散。余生二百年，从未食过量之食，与夫作长久之酣眠，盖以此也。

且不仅此，凡细小之事，人最易急，皆足以致伤。喜怒哀乐，过度则伤。谈笑食息，失时则伤。寒暖不慎，步行过疾，酒色淫乐，皆伤也。损伤之极，即可亡身。此古人之所以行不疾行，目

① 陆清献公：即陆陇其（1630—1692），清初学者。强调"论太极"的目的，"不在乎明天地之太极（理），而在乎明人身之太极"（《太极之论》。著作有《困勉录》、《三鱼堂文集》）等。

② 女：通"汝"，你。

不极视，耳不极听，坐不过久，卧不及疲。先寒而衣，先热而解。不及饥极而食，不及渴极而饮。无喜怒哀乐之系其心，无福贵荣辱之动其念也。

昔人曰：饥寒痛痒，此我独觉，虽父母不能代也。衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也。自爱自全之道，不自留心，将谁赖哉？此语警惕，足为养生者圭臬①，谓非得个中三昧② 者，而能语此乎？

〔清〕李庆远：《自述》

【按语】

李庆远，生于清康熙十八年己未（1679），卒于民国二十四年乙亥（1935），享年256岁，几乎与整个清王朝相始终。当他250岁时候，有人对他进行了专访，并将他的谈话整理成上面的这篇《自述》。

养　老　论

人生至六十、七十以后，精血俱耗。平居无事，已有热证。何者？头昏目眵③，肌痒溺数，鼻涕牙落，涎多寐少，足弱耳聩④，健忘眩远，肠燥面垢，发脱眼花，久坐兀⑤ 睡，未风先寒，食则易饥，笑则有泪。但是老境，无不有此。或曰：局方乌附丹剂，多与老人为宜。岂非以其年老气弱下虚，理宜温补，今子皆以为热，乌附丹剂将不可施之老人耶？余晓之曰：奚止乌附丹剂不可妄用，至于好酒、腻肉、湿面、油汁、烧炙、煨炒、辛辣、甜滑，皆在

① 圭臬（guī niè 归聂）：圭，测日影器；臬，射箭的标的。合指事物的准则。黄佐《乾清宫赋》："揆日晷，验星文，陈圭臬，洁广轮。"鲁迅《坟·人之历史》："适应之说，迄今日学人犹奉为圭臬。"

② 个中：此中。三昧：指事物的诀要或精义。

③ 眵（chi 痴）：眼睛里多分泌出的黄色粘质，俗称眼屎。

④ 聩（kuì 溃）：耳聋。

⑤ 兀（wù）：浑然无知的样子。

所忌。或曰：子何愚之甚耶？甘旨养老，经训具在，为子为妇，甘旨不及，孝道便亏。而吾子之言若是，其将有说以通之乎？愿闻其略。予愀然应之曰：正所谓道并行而不悖者，请详言之。古者井田之法行，乡闾之教兴，人知礼让，比屋可封，肉食不及幼壮，五十才方食肉，强壮恣饕①，比及② 五十，疾已蜂起，气耗血竭，筋柔骨痿，肠胃壅阏，涎沫充溢，而况人身之阴难成易亏，六、七十后阴不足以配阳，孤阳几欲飞越，因天生胃气尚尔留连，又借水谷之阴，故羁縻③ 而定耳。所陈前证皆是血少。《内经》曰："肾恶燥。"乌附丹剂，非燥而何？夫血少之人，若防风、半夏、苍术、香附，但是燥剂，且不敢多，况乌附剂乎？或者又曰：一部《局方》悉是温热养阳，吾子之言无乃谬妄乎？予曰：《局方》用燥剂，为劫湿病也，湿得燥则豁然而收；《局方》用暖剂，为劫虚病也，补肾不如补脾，脾得温则易化而食味进。不虽暂虚，亦可少回。《内经》治法亦许用劫，正是此意，盖为质厚而病浅者设，此亦儒者用权之意。若以为经常之法，岂不大误！彼老年之人，质虽厚，此时亦近乎薄；病虽浅，其本亦易以拨，而可以劫药取速效乎？若夫形肥者血少；形瘦者气实，间或有可用劫药者。设或失手可以取救，吾宁稍迟，计出万全，岂不美乎？乌附丹剂其不可轻饵也，明矣。

至于饮食，尤当谨节。夫老人内虚脾弱，阴亏性急。内虚胃热，则易饥而思食；脾弱难化，则食已而再饱；阴虚难降，则气郁而成疾。至于视听言动，皆成废懒，百不如意，怒火易炽。虽有孝子顺孙，亦是动辄扼腕④，况未必孝顺乎？所以物性之热者；炭火制作者，气之香辣者，味之甘腻者，其不可食也，明矣。虽

① 恣（zì 自）：放纵。饕（tāo 涛）：贪食。
② 比及：等到。
③ 羁縻（jī mí）：拴系。
④ 扼（è）腕：用手握腕。表示情绪的激动、振奋、或惋惜。

然，肠胃坚厚，福气深壮者，世俗观之，何妨奉养。纵口固快一时，积久必为灾害。由是观之，多不如少，少不如绝，爽口作疾，厚味措毒，前哲格言犹在人耳，可不慎欤！或曰：如子之言，殆将绝而不与，于汝安乎？予曰：君子爱人以德，小人爱人以姑息，况施于尊者哉。惟饮与食将以养生，不以致疾。若以所养，转为所害，恐非君子之所谓孝与敬也。

然则如之何则可？曰：好生恶死，好安恶病，人之常情。为子为孙，必先开之以义理，晓之以物性，旁譬由喻，陈说利害，意诚辞确，一切以敬慎行之，又次以身先之，必将有所感悟而无扞格① 之逆矣。吾子所谓绝而不与，施于有病之时，尤是孝道。若无病之时，量酌可否，以时而进，某物不食，某物代之，又何伤于孝道乎？若夫平居闲话，素无开导诱掖② 之言，及至饥肠已鸣，馋涎已动，饮食在前，馨香扑鼻，其可禁乎？经曰："以饮食忠养之。""忠"之一字，恐与此意合，请勿有过。

予事老母，固有愧于古者，然母年逾七旬，素多痰饮，至此不作，节养有道，自谓有术。只因大便燥结时，以新牛乳、猪脂和糜粥中进之，虽以暂时滑利，终是腻物积多，次年夏时郁为粘痰，发为胁疮，连日作楚③，寐兴损获，为之子者，置身无地。因此苦思而得节养之说，时进参术，得补胃④、补血之药，随天令加减，遂得大肺不燥，面色莹洁，虽觉瘦弱，终是无病。老境得安，职此之由也。因成一方，用参术为君，牛膝、芍药为臣，陈皮、茯苓为佐。春加川芎，夏加五味、黄芩、麦冬，冬加当归身倍生姜，一日或一帖，或二帖。听其小水，才觉短少，便进此药。小水之长如旧，即是却病捷法。后到东阳，因闻老何安人性聪敏，七十

① 扞（hàn 旱）格：互相抵触，格格不入。
② 诱掖：引导扶持。
③ 楚：痛苦。连日作楚：接连数日遭受到极大苦痛。
④ 陨（yǔn 允）获：处境困苦而灰心丧志。

以后，稍觉不快，便却粥数日，单进人参汤，数帖而止。后九十余，无疾而卒。以其偶同，故笔之以求是正。

〔元〕朱震亨：《格致余论·养老论》

养 老 之 宜

少壮既往，岁不我与。孔子曰：及其老也，血气既衰，戒之在得，盖因马念车、因车念盖。未得之，虑得之；既得之，虑失之，趑趄嗫嚅① 而未决，瘕瘁惊悸而不安。……张紫阳诗曰：

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。
昨日待头方走马，今朝棺内已眠尸。
妻财遗下非君有，罪业将行难自欺。
大药不求争得遇，遇之不炼更迷痴。

盖年老养生之道不贵求奇，先当以前贤破幻诗洗涤胸中扰结，而名利不苟求，喜怒不妄发，声色不因循，滋味不耽嗜②，神虑不邪思。无益之书莫读，不急之务莫劳。三纲五常现成规模，贫富安危且据见定，邵康节云："美酒饮教微醉后，好花须看半开时；"……肉虽多不使胜食。果宜枣柿藕，菜宜韭与萝菔。③ 饮食饥时先进热物，然后并宜温凉及时，勿恣食粘滑、烧灸、煎煿辛辣燥热之味，防有内郁风痰、外发痈疽之证。虽清瘦而素禀强实兼有痰证者、与此同法。清癯虚弱者，自壮及老衣服与药皆宜温厚，性寒伤胃、腥膻脍炙、生冷油腻并宜少食。如肥而素禀滑泄虚寒易感者，与此同法。

〔元〕王珪：《泰定养生主论·论衰老》

① 趑趄（zī jū 资苴）：且前且却，犹豫不进的样子。嗫嚅（niè rú 聂如）：要说话而又顿住的样子。
② 耽嗜：酷嗜。
③ 萝菔：亦称"菜菔"，即萝卜。

养 老 之 道

老人之性，必恃[1]其老，无有藉[2]在，率[3]多骄恣，不循轨度。忽有有所好，即须称情。既晓此术，当宜常预慎之。

故养老之要，耳无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。又当爱情，每有诵念，无令耳闻，此为要妙耳。又老人之道，常念善，无念恶；常念生，无念杀；常念信，无念欺。

养老之道，无作博戏、强用气力。无举重，无疾行，无喜怒，无极视，无极听，无大用意，无大思虑，无吁嗟[4]，无叫唤，无吟吃，无歌啸，无唶[5]啼，无悲愁，无哀恸，无庆吊，无接对宾客，无预局席，无饮兴。能如此者，可无病长寿，斯必不惑也。

又常避大风、大雨、大寒、大暑、大露、霜、霰、雪、旋风、恶气，能不触冒者，是大吉祥也。凡所居之，必须大周密，无致风隙也。

夫善养老者，非其书勿读，非其声勿听，非其务勿行，非其食勿食。非其食者，所谓猪豚[6]、鸡鱼、算脍、生肉、生菜、白酒、大酢[7]、大咸也，常学淡食，至如黄米、小豆，此等非老者所宜食，故必忌之。常宜轻清甜淡之物，大小麦面、粳米等为佳。又忌强用力咬啮[8]坚硬脯肉，反致折齿破断之弊。

人凡常不饥、不饱、不寒、不热，善行住坐卧，言谈语笑、寝食造次之间，能行不妄失者，则可延年益寿参。

〔唐〕孙思邈：《千金翼方》卷12《养老大例》

① 恃（shì 士）：依仗；凭借。
② 藉：即慰藉，安慰，抚慰。
③ 率：大率，通常。
④ 吁嗟（xū jiē 虚街）：哀声叹气。
⑤ 唶（xùn 迅）：带着怒气说话。
⑥ 豚（tún 屯）：小猪，也泛指猪。
⑦ 大酢（zuò 作）：过分酸的醋。酢：醋。
⑧ 啮（niè 聂）：咬。

老 人 日 课

鸡鸣时起，就卧中导引。导引讫，栉漱[1]，即巾[2]，巾后正坐。量时候寒温，吃点心，饭若粥等。若服药者，先饭食、服吃药酒消息讫，入静烧香静念；不服气者亦可念诵，洗雪心源其烦虑。良久事讫即出，徐徐步庭院间散气，地湿即勿行，但屋下东西步，令气散。家事付与儿子，不得关心。所营退居去家百里、五十里，但时知平安而已。应缘居听要，并令子弟支料顿送，勿令数数往来愦[3]闹也。一物不得在意营之，平居不得嗔，不得大语、大叫、大用力、饮酒至醉，并为忌。

〔唐〕孙思邈：《千金翼方》卷14《养性》

养 老 之 法

养老之法：凡人平生为性，各有好嗜之事，见即喜之，有好书画者，有好琴棋者，……有好禽鸟者，有好古物者，……人之僻好，不能备举。但以其平生偏嗜之物，时为寻求，择其精绝者，布于左右，使其喜爱玩悦不已。老人衰倦，无所用心，若只令守家孤坐，自成滞闷。今见所好之物，自然用心于物上，日自看承戏玩，自以为乐，虽有劳倦咨煎，性气自然减可。

〔宋〕陈直：《寿亲养老新书》卷1《性气嗜好》

养 老 大 要

① 栉（zhì 质，旧读 jié 节）漱：即洗漱。漱：漱口。
② 巾：用巾裹头。
③ 愦（kuì 溃）：混乱。

高年之人，心力倦怠，精神耗短，百事懒于施为，全藉[1]子孙孝养持护。行住坐卧，皆须巧立制度，以助娱乐。

房室必常洁雅，夏则虚敞，冬则温密。床榻不须高广，比常制三分减一，低则易于升降，狭则不至漫风。茵褥务在软平，三面设屏，以防风冷。枕宜用夹熟色帛，制要低长。低则寝无罅风[2]，长则转不落枕。坐椅宜作矮禅床样，坐可履地，易于兴居；左右置栏，面前设几。老人多困，坐则成眠，有栏围免致闪侧。

衣服制度，不须宽长。长则易蹴绊，宽则不着身。老人骨肉疏冷，风寒易中，若穿衣贴身，暖气着体，自然血气流利，四肢和畅。虽盛夏亦不可令袒露身体，秋科颈后连背，常用软帛盛自垂入衣领，以护腠理。尊年[3]人肢肉瘦怯，腠理开疏，若风伤腠理，便成大患，最宜谨慎。

若遇水火兵寇、非横惊怖之事，必先扶侍老人于安稳处避之；不可喧忙惊动。尊年之人，一遭大惊，便致冒味，因生余疾。凡丧葬凶祸，不可令知；敝漏卑湿，不可令居；秽恶臭败，粘硬生冷，不可令食；卒风暴寒，烦暑燠热，不可令宜温热熟暂且，忌粘硬生冷。

每日晨朝，宜以醇酒先进平补下元药一服，女人则平补血海药一服，无躁热者良。寻[4]以猪羊腎粟米粥一盂压之，五味葱薤鹑腎等粥皆可。至辰时，服人参平胃散一服。然后，次第[5]以顺四时软熟饮食进之。食后，行一二百步，令运动消散。临卧，进化痰利膈人参半夏丸一服。高年之人，不可顿饱，但频频食，使脾胃易化，谷气长存。若顿饱则多满闷，老人脾胃虚薄，不能消纳，故成疾患。此养老人之大要也。

① 藉：凭借。
② 罅（xià下）风：指从缝隙中漏风。
③ 尊年：高年。
④ 寻：稍过一会。
⑤ 次第：依次。

〔明〕王象晋：《清暉斋心编·佚老成说》

老人尤当节欲

书曰：年高之人，血气既弱，阳事辄盛，必慎而抑之。不可纵心恣意，一度一泄，一度火灭，一度增油，若不制而纵欲，火将灭更去其油。

〔清〕龚廷贤：《寿世保元·保生杂志》

老 人 六 戒

老者安之，弗以筋力为礼；广筵专席，何当勉强支陪？衰年之戒，一也。戒之在得，举念浑无去取；家之成败，开怀尽付儿孙。优游自如，清心寡欲，二也。衣薄绵轻葛①，不宜华丽粗重，慎于脱着，避风寒湿之侵，小心调摄，三也。饮温暖而戒寒凉，食细软而远生冷，务须减少，频频慢食，不可贪多，慌慌大咽，四时宜制健脾理气补养之药，四也。莫为寻幽望远而早起，莫同少壮尽欢而晚归，惟适其性而已，五也。不问子孙贤否，衣衾棺椁自宜预备，身虽强健，如春寒秋热，岂得久乎？常以朝不保暮四字介意，六也。老人持此六戒，虽不用药，庶乎安矣。若家贫子孙不能称意，只当安命持守，闭门端坐，颐养天年而已，不可贪嗔责备，反生恼恨，自速其寿也。

〔明〕龚廷贤：《寿世保元·老人》

扶 阳 为 本

① 葛（gé 隔）：一种丝织物。

道家以消尽阴翳，炼就纯阳，方得转凡成圣，霞举飞升，故云“阳精若壮千年寿，阴气如强必毙伤”，又云“阴气未消终是死，阳精若在必长生”。故为医者，要知保扶阳气为本。人至晚年，阳气衰，故手足不暖，下元虚惫，动作艰难。盖人有一息气在则不死，气者，阳所生也。故阳气尽必死，人于无病时常灸关元、气海、命关、中脘，更保元丹、保命延寿丹，虽未得长生，亦可保进余年寿矣。

〔宋〕窦材：《扁鹊心书》，卷上，《须识扶阳》

寄语衰年人，寒暑宜周防

天不轻作秋，一雨一回凉。
人不容易老，一病一颓唐。
我年六十四，今春犹聪强。
上山不嫌高，坐夜不厌长。
有时逸兴① 发，跳跃如生獐。②
人皆笑此翁，童心犹未忘。

无端秋一疟，吾精竟消亡。
览镜不相识，栾栾③ 瘦异常。
加餐辄腹闷，多言复气伤。
仿佛傅元④ 言，欲舍形高翔。
回思春日健，并未隔千霜⑤
如何我羡我，已作两人望。

① 逸兴：超逸豪放的意兴。
② 獐：一种行动寻敏，善跳跃，能游泳的动物。
③ 瘦瘠的样子。
④ 傅元：即傅玄，作者避清康熙皇帝（名玄烨）讳而改。晋代大臣，思想家，著有《傅子》。
⑤ 千霜：一千次风霜，形容经历时间之久。

始知灯将尽，不可复扇扬。
又如将落叶，何堪风再戕。
寄语衰年人，寒暑宜周防。

〔清〕袁枚：《小仓山房诗集·病后作》

附录3 寿 星 谱

在中国历史上，老寿星数不胜数。这里仅据典籍所载，介绍其中部分较有代表者。他们都是养生实践上的成功者。他们的生平和养生经验等，往往蕴涵着最深刻的养生道理。

彭 祖

彭祖者，姓籛讳铿，帝颛顼①之玄孙。至殷末世，年七百六十七岁，而不衰老。少好恬静，不恤② 世务，不营名誉，不饰车服，唯以养生治身为事，殷王闻之，拜为大夫，常称疾闲居，不与政事，善于补养导引之术，并服水桂云母粉、麋角散，常有少容。然其性沉重，终不自言有道，亦不作诡惑变化鬼怪之事，窈然无为。时乃游行，人莫知其所诣，伺候之意不见也。有车马而不常乘，或数百日，或数十日，不持资粮。还家，则衣食与人无异。常闭气内息，从平旦至中，乃危坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑如故。其体中或有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其身，头、面、九窍、五脏、四肢，至于毛发，皆令其存，觉其气云行体中，起于鼻口，中达十指末，寻即平和也。王自诣问讯，不告之。致遗珍玩，前后数万，彭祖皆受之，以恤贫贱，略无所留。又有采女者，亦少得道，知养形之方，……问道于彭祖。……彭祖曰："……入道当食甘旨，服轻丽，通阴阳，处官秩，耳目聪明，骨节坚强，颜色和泽，老而不衰，延

① 颛顼（zhuān xū 专旭）：传说中的古代部族首领，黄帝之孙，二十岁即帝位，初国于高阳，故号高阳氏，在位七十八年崩。

② 不恤：不顾惜。

年久视，长在世间。寒温风湿不能伤，鬼神众精莫敢犯，五兵百虫不能近，忧喜毁誉不为累，乃可贵耳。人之受气，虽不知方术，但养之得宜，当至百二十岁。不及此者，皆伤之也。小复晓道，可得二百四十岁，能加之，可至四百八十岁；尽其理者，可以不死，但不成仙人耳。养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑资，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌之者，反以速患。古之至人，恐下才之子不识事宜，流遁① 不还，故绝其源也。故有：'上士别床，中士异被；服药百裹，不如独卧。''五色令人目盲，五味使人口爽。苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，不减年算，而得其益。'凡此之类，譬犹水火，用之过当，反为害耳。不知其经脉损伤，血气不足，内理空疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因风寒酒色以发之耳。若本充实，岂当病耶？凡远思强记伤人，忧恚悲哀伤人，情乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒暖失节伤人，阴阳不交伤人。所伤人者甚众，而独责于房室，不亦惑哉？男女相成，犹天地相生也，所以导养神气，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有残折之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也。天地昼离而夜合，一岁三百六十交，而精气和合者有四，故能生育万物，不知穷极，不能则之，可以长存。次有服气，得其道则邪气不得入，治身之本要也。其余吐纳导引之术，及念体中万神有含影守形之事，一千七百余条，及四时首向、责已谢过、卧起早晏之法，皆非真道，可以教初学者，以正其身耳。受精养体，服气炼形，万神自守。其不然者，则荣卫枯瘁，万神自逝，非思念所留者也。"

① 流遁：隐蔽。

〔晋〕葛洪：《神仙传》卷1

【按语】

彭祖传说是黄帝玄孙陆终氏的第三子，年八百岁，与《佛祖历伏通载》、《五灯会元》所载之宝掌和尚活了1072岁，均为不可思议之事，似皆有待进一步研究。不过此篇所论养生之道，颇多有价值者。

鬻　子

鬻子① 年九十，见文王。文王曰："嘻，老矣！"鬻子曰："若使臣捕虎逐鹿，则老矣；使臣策国事②，则臣年尚少。"因立为师。

《鬻子》

姜　太　公

周太公望吕尚③ 者，为太师，佐武王平商而王天下，封于营丘④。盖太公之卒，百有余年。

《册府元龟》卷78《总录部·寿考》

卫　武　公

昔卫武公年数九十有五矣，犹箴儆于国，曰："自卿以下，至

① 鬻（yù育）子：即鬻熊，周代楚人的祖先。年九十知道，为周师，自文王以下，都曾向他求教，后人辑其遗言、为《鬻子》二十二篇。

② 策国事：筹谋国家大事。

③ 吕尚：姜姓，吕氏，名望，一说字子牙，西周初年官太师（武官名），称师尚父，辅佐武王灭商有功，封于齐国的始祖。有太公之称，俗称"姜太公"。

④ 营丘：古邑名。在今山东淄博市临淄北，以营丘山得名。周武王封吕尚于齐，建都于此，后改名临淄。

于师长士，苟在朝者，无谓我老耄而舍我，必恭恪于朝，朝夕以交戒我；闻一二之言，必诵志而纳之，以训导我。”

《国语》卷17《楚语上》

老 子

老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。

孔子适周，将问礼于老子。老子曰：“子所言者，其人与骨皆已朽矣，独其言在耳。且君子得其时则驾，不得其时则蓬累① 而行，吾闻之，良贾深藏若虚；君子盛德，容貌若愚。去子之骄气与多欲，态色与淫志，是皆无益于子之身。吾所以告子，若是而已。”孔子去，谓弟子曰：“鸟，吾知其能飞；鱼，吾知其能游；兽，吾知其能走。走者可以为罔，游者可以纶，飞者可以矰②。至于龙，吾不能知其乘风云而上天。吾今日见老子，其犹龙邪！”

老子修道德，其学以自隐无名为务。……著书上、下篇，言道德之意五千余言而去，莫知其所终。

……老子百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也。

《史记》卷63《老子韩非列传》

窦 公

余前为王翁典乐大夫，见乐家书记，言文帝时得魏文候时乐人窦公，年百八十岁，两目皆盲。文帝奇而问之曰：“因何服食而

① 蓬累：张守节正义，“蓬，沙碛上转蓬也；累转行貌也，言善子不遭时，则若蓬转流移而行，可止则止也。”

② 罔（wǎng往），即网。纶（lún）：较粗的丝线，这里指钓丝。矰（zēng）：一种用丝绳系住以便于弋射飞鸟的短箭，句谓：鸟，我知道它善于飞翔；鱼，我知道它善于游泳；兽，我知道它善于奔跑。但是，善奔跑的会被网捕住，善游泳的会被钩钓中，善飞翔的会被箭射落。

能至此耶?”对曰:“臣年十三失明,父母哀其不及众技事,教臣为乐,使鼓琴,日讲习以为常事。臣不能导引,无所服饵也,不知寿得何力。”余以为窦公少盲,专一内视,精不外鉴,恒逸乐,所以益性命也,故有此寿。

〔汉〕桓谭:《新论中·玄蔽》

张　苍

苍[①] 之免相后,老,口中无齿,食乳,女子为乳母。妻妾以百数,尝孕者不复幸。苍年百有余岁而卒。

《史记》卷96《张丞相列传》

王　真

王真年且百岁,视之面有光泽,似未五十者。自云:周流登五岳名山,悉能行胎息、胎食之方,嗽舌下泉咽下,不绝房室。

《后汉书》卷82《王真传》

冷　寿　光

冷寿光年百五六岁,行容成公御妇人法,常屈颈鸱息,须发尽白,而色理如三四十时。

《后汉书》卷82《冷寿光传》

华　佗

① 苍:汉初名臣苍,阳武(今河南原阳)人,身材高大肥白。秦时为御史,从刘邦起兵灭秦,封北平候,为计相,后以列候居相领主郡国上计事。相十四年而迁御史大夫。

华佗，字元化，沛国谯[1] 人也。一名旉[2]。游学徐土，兼通数经。沛相陈珪举孝廉，太尉黄琬辟，皆不就，晓养性之术，时人以为年且百岁，而貌有壮容。

〔晋〕陈寿：《三国志》卷 29《华佗传》

皇 甫 隆

魏武与皇甫隆令曰："闻卿年出百岁，而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食、施行、导引，可得闻乎？若有可传，想可密示封内。"隆上疏对曰："臣闻天地之性，惟人为贵，人之可贵，莫贵于生。荒唐无始，劫运无穷，人生其间，忽如电过，每一思此，罔然心热，生不再来，逝不可追，何不抑情养性以自保。惜今四海垂定，太平之际，又当须展才布德，当由万年，万年无穷，当由修道，道甚易知，但莫能行。臣常闻道人蒯京年已一百七十八，而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉，琢齿使人丁壮有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也，朝旦未起，早漱津令满口乃吞之，琢齿二七遍。如此者，乃名曰练精。"

〔唐〕孙思邈：《千金要方》卷 27《养性序》

公 孙 永

永隐于平郭南山，不娶妻妾，非身所垦植，则不衣食之，吟咏岩间，欣然自得，年余九十，操尚不亏。

《晋书》卷 94《公孙永传》

甘始·左慈·郗俭

① 谯（qiáo 樵）：古县名。今安徽亳县。
② 旉（fū）：古敷字。

世有方土，吾王悉所招致，甘陵有甘始，庐江有左慈，阳城有郗俭，始能行气导引，慈晓房中之术，俭善辟谷，悉号三百岁。……余尝试郗俭，绝谷百目，躬之于寝处，行步起居自若也……左慈善修房内之术，差可终命。然自非有志至精，莫能行也。

〔三国·魏〕曹植：《辩道论》，《全三国文》卷18

【按语】

《曹子建集》卷10《辩道论》与此文字有所出入。

罗　结

罗结，代① 人也，其先世领部落，为国附臣②。刘显之谋逆也，太祖去之，结翼卫銮舆，从幸贺兰部③。后以功赐爵屈蛇侯。太宗④ 时，除特节、散骑常侍、宁南将军、河内镇将。世祖⑤ 初，迁侍中、外都大官，总三十六曹军。年一百七岁，精爽不衰。世祖以其忠悫⑥，甚见信侍，监典后宫，出入卧内，因除长信卿⑦。年一百一十，诏听归老，赐大宁东川以为居业，并为筑城，即号曰"罗侯城"，至今犹存。朝廷每有大事，驿马询访焉。年一百二十岁，卒。赠宁东将军、幽州刺史。谥曰"贞"。

《魏书》卷44《罗结传》

① 代：十六国时期鲜卑族拓跋部所建的国家。东汉末年，拓跋部从漠北南迁，定居于盛乐（今内蒙古和林格尔北）。晋愍帝建兴三年（公元315年）封拓跋猗卢为代王建立代国，有今内蒙古中部和山西北端。338年什翼犍即位，376年为前秦苻坚所灭。共传六主，凡六十一年。淝水之战后，前秦瓦解，386年拓跋珪乘机复国，改称魏。

② 为国附臣：是鲜卑拓跋氏代国的属臣。

③ 事在公元385年。匈奴铁弗部题族刘显杀死鲜卑首领头眷自立，又欲杀代王什翼犍的长孙拓跋珪。拓跋珪在罗对结等人护从下，轻骑逃依贺兰部其舅贺讷。次年（公元386年）拓跋珪即代王位，改元"登国"，改国号为"魏"，是即北魏太祖道武帝（386—409年在位）。

④ 太宗：北魏明元帝拓跋嗣（409—423年在位）。

⑤ 世祖：北魏太武帝拓跋焘（423—452年在位）。

⑥ 悫（què 确）：诚笃，忠厚。

⑦ 长信卿：《北史》卷20作"长秋卿"。

保 志

释保志，本姓宋，金城[①] 人。少出家，……修习禅业。

至宋太始[②] 初，忽发僻异，居止无定，饮食无时。发长数寸，常跣行街巷，执一锡杖。杖头挂剪刀及镜，或挂一丙匹帛。齐建元[③] 中稍见异迹，数日不食亦无饥容。与人言语，始若难晓，后皆效验。时或赋诗，言如谶记。京土士庶皆敬事之。齐武帝[④] 谓其惑众，收驻建康[⑤]。明旦，人见其入市，还检狱中，志犹在焉。志语狱吏："门外有两舆食来，金钵盛饭，汝可取之。"既而齐文慧太子、竟陵王子良[⑥]，并送食饷志。果如其言。

建康令吕文显以事闻武帝，帝即迎入，居之后堂，一时屏除内宴，志亦随众出。……天蓝五年冬旱[⑦]，雩祭[⑧] 备至而未降雨。志忽上启云……愿于华光殿讲《胜鬘》[⑨] 请雨。上即使沙门法云[⑩] 讲《胜鬘》，讲竟，夜便大雪。志又云："须一盆水，加刀其上。"俄而雨大降，高下皆足。……

志知名显奇四十余载，士女恭事者数不可称。至天监十三年[⑪] 冬，于台后堂谓人曰："菩萨将去。"未及旬日，无疾而终。尸骸香软，形貌熙悦。……计志之时，应年九十七矣。

〔梁慧皎：《高僧传》卷 10〕

【按语】

① 金城：今甘肃兰州以西一带。
② 太始：即泰始（465—471），南朝宋明帝刘彧年号。
③ 建元（479—482）：南朝齐太祖萧道成年号。
④ 齐武帝：萧赜，公元 483—493 年在位。
⑤ 建康：今南京市。
⑥ 子良：萧子良（460—494），齐武帝次子，封竟陵王。
⑦ 天监五年：公元 506 年。天蓝（502—519），梁武帝萧衍年号。
⑧ 雩（yú）祭：古代祈雨的祭祀。
⑨ 胜鬘（mán）：即《胜鬘经》，南朝宋求那跋陀罗译。
⑩ 法云（467—529）：传见《续高僧传》卷 5。
⑪ 天监十三年：公元 514 年。

保志（《南史》作宝志）是南朝一位极富传奇色彩的高僧。

顾 思 远

暎① 美容仪，普通二年②，封广信县侯。……后为北徐州刺史，在任弘恕，人吏怀之。常载粟帛游于境内，遇有贫者，即以赈焉。胜境名山，多所寻履。及征将还，钟离人顾思远挺叉行部伍中。暎见甚老，使人问，对曰："年一百一十二岁。凡七娶，有子十二，死亡略尽。今唯小者，年已六十。又无孙息，家阙养乏，是以行役。"暎大异之，召赐之食，食兼于人。检其头，有肉角长寸。遂命后舟载还都，竭见天子。与之言往事，多异所传。擢为散骑侍郎，赐以奉宅，朝夕进见。年百二十卒。

又普通中北侵，攻穰城，城内有人年二百四十岁，不复能食谷，唯饮曾孙妇乳。简文帝命劳之。赐以束帛。

《南史》卷52《梁宗室下·萧暎传》

张 元 始

荆州上津乡人张元始，年一百一十六岁，膂力过人，进食不异。至年九十七方生儿，儿遂无影。将亡，人人告别，乃至山林树木，处处履行，少日③而终。时人以为知命。湘东王爱奇重异④，遂留其枕。

《南史》卷52《梁宗室下·萧暎传》

① 暎：南朝梁宗室萧暎，梁简文帝萧纲之孙。
② 普通二年：公元521年。"普通"为梁武帝萧衍年号（521—524）。
③ 少日：不到一天
④ 湘东王：南朝梁武帝萧衍之子萧衍之子萧绎，封湘东王。镇荆州。爱奇重异：喜爱珍重奇异之物。

陶 弘 景

陶弘景，字通明，丹阳秣陵人也。十岁得葛洪《神仙传》，昼夜研寻，便有养生之志。谓人曰："仰青云，睹白日，不觉为远矣。"未弱冠，齐高帝作相，引为诸王侍读，除奉朝请。虽在朱门，闭影不交外物，惟以批阅为务。……永明十年，脱朝服挂神武门，上表辞禄。于是止于句容之句曲山。……自号华阳陶隐居。人间书札，即以隐居代名。

弘景为人员通谦谨，出处冥会，心如明镜，遇物便了，言无烦舛，有亦随觉。永无初，更筑三层楼，弘景处其上，弟子居其中，宾客至其下，与物遂绝，惟一家僮得至其所。本便马善射，晚皆不为，惟听吹笙而已。特爱松风，庭院皆植松，每闻其响，欣然作乐。有时独游泉石，望见者以为仙人。

性好著述，尚奇异，顾惜光景，老而弥笃。

天监四年①，移居积金东涧，弘景善辟谷导引之法，自隐处四十许年，年逾八十而有壮容。大同二年卒，时年八十一，颜色不变，屈伸如常，香气累日，氛氲满山。

《南史》卷 76《陶弘景传》

孙 思 邈

癸酉② 之岁，余卧病于长安光德坊之官舍，父老云是鄱阳公主之邑司。昔公主未嫁而卒，故其邑废。时有处士孙君思邈居之，

① 天监四年：公元 505 年。天监：南朝梁武学衔年号（502—519）。
② 癸酉：唐高宗李治咸亨四年，公元 673 年。

君道治今古，学有数术，高谈正一，则古之蒙庄子①；深入不二，则今之维摩诘②。及其推步甲乙，度量乾坤③，飞炼石之奇，洗胃肠之妙，则其甘公④、洛下闳⑤、安期先生⑥、扁鹊⑦之俦也。自云开皇辛丑⑧岁生，今年九十三矣。询之乡里，咸云数百岁人矣。共话周、齐间事，历历眼见。以此参之，不啻百岁人也。然犹视听不衰，形神甚茂，可谓聪明博达不死者矣。

〔唐〕卢照邻：《卢升之集》卷1《病梨树赋·序》

孙思邈，京兆花原人也。七岁就学，日育千余言。弱冠，善谈庄、老及百家之说，兼好释典。洛州总管独孤信见而叹曰："此圣童也，但恨其器大而难为用也。"周宣帝时，思邈以王室多故，乃隐居太白山。隋文帝辅政，征为国子博士，称疾不起。尝谓所亲曰："过五十年，当有圣人出，吾方助之以济人。"及太宗即位，召诣京师，嗟其容色甚少，谓曰："故知有道者，诚可尊重，羡门⑨、广城⑩岂虚言哉！"将授以爵位，固辞不受。显庆四年，高宗召见，拜谏议大夫，又固辞不受。

上元元年，辞疾请归，特赐良马，及鄱阳公主邑司以居焉。当时知名之士宋令文、孟诜、卢照邻等，执师资之礼以事焉。思邈尝从幸九成宫，照邻留在其宅。时庭前有病梨树，照邻为之赋，……

① 蒙庄子：指庄子（约前369—前286），战国时哲学家。名周，宋国蒙（今河南商五县东北）人。做过蒙地方的漆园吏。

② 维摩诘：据《维摩诘经》说是毘耶离城中一位大乘导士，与释迦牟尼同时，善于应机化导。尝以称病为由，向释迦遣来问讯的舍利弗及文殊师利等宣扬大乘深义，为佛典中现身说法、辩才无碍的代表人物。

③ 乾坤：指天地宇宙。

④ 甘公：西汉初年人，一名德。善说天文星象。

⑤ 洛下闳：汉代天文家。字长公，明晓天文，隐于洛下，武帝征特诏太史，改颛顼历，作太初历，拜侍中不受。

⑥ 安期先生：安期生，秦代琅邪阜乡人。卖药海上，受学于河上丈人，时人皆言"千岁翁"。相传秦始皇东游时，请来一连谈了三天三夜，赐与黄金白璧价值数千万，安期生离去时，全部留在原处。

⑦ 扁鹊：战国时医学家。姓秦，名越人。

⑧ 开皇辛丑：隋文帝杨坚开皇元年，公开581年。

⑨ 羡门：传说古代的仙人。

⑩ 广城：即广成子，传说为黄帝时人。

初，魏征等受诏修齐、梁、陈、周、隋五代史，恐有遗漏，屡访之：思邈口以传授，有如目睹……。

永淳元年卒，遗令薄葬，不藏冥器，祭祀无牲牢。经月余，颜貌不改，举尸就木，犹若空衣，时人异之。

《旧唐书》卷191《孙思邈传》

孟 诜

孟诜，汝州梁[1]人也。举进士。垂拱[2]初，累迁凤阁舍人。诜少好方术，尝于凤阁侍郎刘祎之家，见其敕赐金，谓祎之曰："此药金也。若烧火其上，当有五色气。"试之，果然。则天闻而不悦，因事出为台州司马。后累迁春官侍郎。睿宗[3]在藩，召充侍读。长安中，为同州刺史，加银青光禄大夫。神龙[4]初致仕，归伊阳之山第，以药饵为事。诜年虽晚暮，志力如壮，尝谓所亲曰："若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。"睿宗即位，召赴京师，将加任用，固辞衰老。景云二年[5]，优诏赐物一百段，又令每岁春秋二时，特给羊酒糜粥。开元[6]初，河南尹毕构以诜有古人之风，改其所居为子平里。寻卒，年九十三。

《旧唐书》卷191《孟诜传》

王 远 知

道士王远知，琅邪人也。祖景贤，梁江州刺史。父昙选，陈扬州刺史。……远知少聪敏，博综群书。初入茅山，师事陶弘景，

① 汝州梁：今河南临汝县。
② 垂拱：唐武则天年号（685—688）。
③ 睿宗：即唐睿宗李旦（662—716）。公元684—690。710—712年在位。
④ 神龙：周武则天年号（公元705年），唐中宗沿用不改（705—707）。
⑤ 景云二年：公元711年。景云：唐睿宗年号（710—711）。
⑥ 开元：唐玄宗年号（713—741）。

传其道法。后又师事守道先生臧兢。陈主闻其名，召人重阳殿，令讲论，甚见嗟赏。……太宗[①] 登极，将加重位，固请归山。至贞观九年[②]，敕润州于茅山置太受观，并度道士二十七人。降玺书曰："先生操履夷简，德业冲粹，屏弃尘杂，栖志虚玄，吐故纳新，食芝饵术，念众妙于三清之表，返华发于百龄之外，道迈前烈，声高自古。非夫得秘诀于金坛，受幽文于玉笈者，其孰能与此乎！……"其年，远知谓弟子潘师正曰："吾见仙格，以吾小时误损一童子吻，不得白日升天。见署少室伯，将行在即。"翌日，沐浴，加冠衣，焚香而寝，卒，年一百二十六岁。调露二年[③]，追赠远知太中大夫，谥曰升真先生。则天临朝，追赠金紫光禄大夫。天授二年[④]，改谥曰升玄先生。

《旧唐书》卷192《王远知传》

潘　师　正

潘师正。赵州赞皇[⑤] 人也。少丧母，庐于墓侧，以至孝闻。大业[⑥] 中，度为道士，师事王远知，尽以道门隐诀及符箓授之。师正清净寡欲，居于嵩山之逍遥谷，积二十余年，但服松叶饮水而已。高宗幸东都，因召见与语，问师正："山中有何所须？"师正对曰："所须松树清泉，山中不乏。"高宗与天后甚尊敬之，留连信宿而还。寻敕所司于师正所居造崇唐观，岭上别起精思观以处之。……师正以永淳元年[⑦] 卒，时年九十八。高宗及天后追思不已，赠太中大夫，赠谥曰体玄先生。

① 太宗：唐太宗李世民（599—649），公元626—649年在位。
② 贞观九年：公元635年。贞观：唐太宗年号（627—649）。
③ 调露二年：公元680年。调露：唐高宗年号（679—680）。
④ 天授二年：公元691年。天授：唐五则天年号（690—691）。
⑤ 赞皇：县名。在今河北省西南部。
⑥ 大业：隋炀帝年号（605—618）。
⑦ 永淳元年：公元682年。永淳：唐高宗年号（682—683）。

《旧唐书》卷192《潘师正传》

王 希 夷

王希夷，徐州滕县人也。孤贫好道，……隐于嵩山，师道士黄颐，向[①] 四十年，尽能传其闭气导养之术。颐卒，更居兖州徂来山中，与道士刘玄博为栖遁之友。好《易》及《老子》，尝饵松柏叶及杂花散。景龙[②] 中，年七十余，气力益壮。……及玄宗[③]东巡，敕州县以礼征，召至驾前，年已九十六。

《旧唐书》卷192《王希夷传》

千岁宝掌和尚

千岁宝掌和尚，中印度人也。周威烈十二年丁卯[④]，降神受质[⑤]，左手握拳。七岁祝发乃展[⑥]，因名宝掌。魏晋间东游此土[⑦]，入蜀礼普贤[⑧]，留大慈[⑨]。常不食，日诵《般若》等经千余卷。有咏之者曰："劳劳玉齿寒，似迸岩泉急。有时中夜坐，阶前鬼神泣。"一日，谓众曰："吾有愿住世千岁，今年六百二十有六。"故以千岁称之。次游五台，徙居祝融峰之华严[⑩]，黄梅之双峰，庐山之东

① 向：将近，接近。
② 景龙：唐中宗年号（707—710）。
③ 玄宗：即唐玄宗李隆基，（685—762），一称唐明皇，公元712—756年在位。
④ 周威烈：十二年丁卯：即公元前414年。
⑤ 降神受质：指降生。
⑥ 祝发：指削发为僧。展：指伸直手指。
⑦ 东游此土：指来到中国。
⑧ 礼：敬谒。普贤：中国佛教四大菩萨之一。相传其显灵说法的道场在四川峨眉山，释迦牟尼佛的右助侍，与文殊并称。其朔像多骑白象。
⑨ 大慈：大慈寺。
⑩ 徙：迁移。祝融峰：湖南省衡山主峰。有望日台、望月台诸胜。华严：指华严寺。

林。寻抵建邺①，会达磨入梁，师就扣② 其旨，开悟。武帝高其道腊，延③ 入内庭，未几如吴。有偈曰："梁城遇导师，参禅了心地。飘零二浙游，更尽佳山水。"顺流东下，由千顷至天竺，往鄮峰④，登太白，穿雁荡，盘礴于翠峰七十二庵，回赤城，憩⑤ 云门、法华、诸暨、渔浦、赤符、大岩等处。返飞来，栖之石窦⑥。有："行尽支那四百州，此中偏称道人游"之句。时贞观十五年⑦也。后居浦江之宝严，与朗禅师友善。每通问，遣白犬驰往，朗亦以青狼为使令，故题朗壁曰："白犬衔书至，青狼洗钵回。"师所经处，后皆成宝坊。显庆二年正旦⑧，手塑一像，至九日像成。问其徒慧云曰："此肖谁？"云曰："与和尚无异。"即澡浴易衣趺坐，谓云曰："吾住世已一千七十二年，今将谢世。听吾偈曰：'本来无生死，今亦六示死。我得云住心，他生复来此。'"顷时，嘱曰："吾灭后六十年，有僧来取吾骨，勿拒。"言旋而逝。入灭五十四年，有刺长老自云门至塔所，礼曰："冀塔洞开。"少选⑨，塔户果启⑩，其骨连环若黄金。浮即持往秦望山，建窣。堵波⑪奉藏。经周威烈丁卯至唐高宗显庆丁巳考之，实一千七十二年。抵此土，岁历四百余年，僧史皆失载。开元⑫ 中，慧云门人宗一者，尝勒石⑬ 识之。

〔宋〕普济：《五灯会元》卷 2

【按语】

① 寻：不久。抵：到。建邺：即"建业"。今南京市。
② 扣：同"叩"，求教。
③ 延：邀请；引进。
④ 鄮（máo 冒）峰：指贸山，在浙江鄞县东。《方舆胜览》引《四蕃志》："以海人持货贸易于此，故以名山。"
⑤ 憩（qì 气）：休息。
⑥ 石窦：石洞。窦：孔穴。
⑦ 贞观十五年：公元 641 年。
⑧ 显庆二年：公元 657 年。正（zhēng 争）旦：正月初一。
⑨ 少选：一会儿；不多时。
⑩ 塔户：塔门。启：开。
⑪ 窣（sù 素）堵波：梵文音译，其讹略为"浮图"。即佛塔。
⑫ 开元：唐玄宗年号（713—741）。
⑬ 勒石：指刻碑。勒：刻。

宝掌和尚大约是中国文献所载活得年纪最大的人——他活了1072岁，比传说中的上古彭祖寿命还要高200年！

关于宝掌和尚的生平，亦见于《佛祖历代通纪》。

怀 海

释怀海。闽[①]人也。少离朽宅[②]，长游顿门[③]，禀自天然，不由激劝。闻大寂始化南康[④]，操心依附，虚往实归，果成宗匠。以元和九年[⑤]甲午岁正月十七日归寂，享年九十五矣。

〔宋〕赞宁：《宋高僧传》，卷10.《怀海传》

【按语】

唐代高僧怀海（7210—814），福州长乐（今属福建人），本姓王，幼年出家。师事马祖道一，为入室弟子，唐德宗兴元元年（784年）居洪州百丈山（今江西奉新境内），世称百丈禅师。

澄 清

释澄观，姓夏候氏，越州山阴[⑥]人也。年甫[⑦]十一，依宝林寺需禅师出家。……观恒发十愿：一、长止方丈[⑧]，但三衣钵[⑨]，

① 闽：福建。《佛祖历代通载》卷15称怀海为福建长乐人。
② 朽宅：佛教中原指身躯，此处引申为世俗。少离朽宅，即少年出家。
③ 顿门：禅宗慧能倡导的顿悟法门。
④ 大寂：马祖道一（709—788）的谥号，唐汉州人，幼年出家，南下南岳，随慧能弟子怀让学禅十年，深入堂奥，密受心印。后在南康龚公山（今属江西）建立丛林，聚徒说法。
⑤ 元和九年：公元814年。元和为唐宪宗的年号（806—820）。
⑥ 越州山阴：今浙江绍兴。
⑦ 甫：方，刚。
⑧ 方丈：寺院住持所居的地方。
⑨ 三衣钵：指僧人在不同场合穿的三种衣服（袈裟）和饭钵。

不畜长[①]。二、当代名利，弃之如遗。三、目不视女人。四、身影不落俗家。五、未舍执受[②]，长诵《法华经》。六、长读大乘经典，普施含灵[③]。七、长进《华严》大经。八、一生昼夜不卧[④]。九、不邀名、惑众、伐善。十、不退[⑤]大慈悲普救法界。观逮[⑥]尽形期[⑦]，恒依愿而修行也。

〔宋〕赞宁：《宋高僧传》卷5《澄观传》

【按语】

唐代高僧澄观（738—839），唐佛教华严宗高僧，字大休，越州山阴（今浙江绍兴）人，本姓夏侯，14岁出家。由于唐德宗、宪宗的加封，又因长住清凉山（今五台山），故称清凉国师。

陈　抟

陈抟，谯郡[⑧]真源人，与老聃[⑨]同乡里，生尝举进士不第，去隐武当山九室岩辟谷练气。作诗八十一章，号《指玄篇》，言修养之事。后居华山云台观，多闭门独卧，经累月至百余日不起，周世宗召至阙下[⑩]，令于禁不扃户[⑪]以试之，月余始开，抟熟寝如故。……太宗[⑫]即位，再召之。雍熙[⑬]初，赐号"希夷先生"，为修所居观，留阙下数月，多延入宫书阁内与语，颇与之聊和诗什。

① 不畜长：不畜长物。长物，指多余的衣钵、药和银米谷等。
② 执受：指摄为自体，持使不坏。
③ 含灵：指有情识的人类和其他动物。
④ 不卧：不坐卧高广床位，为沙弥、沙弥尼所受的十戒之一。
⑤ 不退：不退转，佛教谓所修的功德，善根愈增愈进，不回转变更。
⑥ 逮（dài 带）：反，到。
⑦ 尽形期：死时。
⑧ 谯（qiáo 樵）郡：今安徽亳州。
⑨ 老聃（dān）：即老子。
⑩ 周世宗（921—959）：即柴荣，一称柴世宗，五代后周皇帝，公元954—959年在位。阙下：宫阙之下。指帝王所居之处。
⑪ 扃（qiōng）户：关锁门窗。
⑫ 太宗：即宋太宗赵炅（939—997）。公元976—997年在位。
⑬ 雍熙：宋太宗年号（984—987）。

谓宰相宋琪等曰："陈抟独善其身，不干势利，真方外之士。入华山已四十年，计其年近百岁，有言天下治安，故来朝觐，此意亦可念也。"遣中使送至中书，琪等问曰："先生得玄默修养之道，可以授人乎？"曰："抟遁迹山野，无用于世，神养之事，皆所不知，亦未尝习练吐纳化形之术，无可传授。拟如白日升天，何益于治？圣上龙颜秀异，有天人之表，洞达古今治乱之旨，真有道仁圣之主，正是君臣合德以治天下之时，勤行修练，无以加此。"琪等表上其言，上览之甚喜，未几，放还山。端拱二年① 夏，令其徒贾德于张超谷凿石室，室成，手书遗表曰："臣抟大数有终，圣朝难恋，于七月二十九日化形于莲花峰下张超谷中。"缄封如法，至期卒于石室中。启封视之，乃预知也。死七日，肢体犹温，有五色云闭塞洞口，终日不散。

〔宋〕宋庠：《杨文公谈苑》

杜 光 庭

杜光庭，字宾至。缙云② 人，一作长安人，为人性简而气清，量宽而识远。……唐咸通③ 中，应九经举④ 不第，遂入天台山学道。

长安有潘尊师者，道术甚高，雅⑤ 为僖宗所重。时以光庭为言，僖宗因召见，大悦。已而从幸兴元⑥，竟留于蜀。

事高祖⑦，为金紫光禄大夫、谏议大夫，封蔡国公，赐号广成

① 端拱二年：公元988年。端拱：宋太宗年号（988—989）。
② 缙云：今属浙江。
③ 咸通：唐懿宗年号（860—873）。
④ 九经举：唐代明经科考试，以《周礼》、《仪礼》、《礼记》《春秋左氏传》、《春秋公羊传》、《春秋谷梁传》、《易》、《书》、《诗》九种经书为考试内容。
⑤ 雅：平素。
⑥ 从幸兴元：广明元年（881）十二月，黄巢进长安前，杜光庭随唐僖宗逃往兴元（今陕古汉中市）。
⑦ 高祖：指五代前蜀的建立者王建（847—918）。

先生。……未几解官，隐青城山①，号登瀛子。建飧和阁。奉行上清紫虚，吞日月气。法年八十五卒，颜貌如生，人以为尸解②。

〔清〕吴任臣：《十国春秋》卷47《杜光庭传》

陈损之夫妇

《茅亭客话》：伪蜀王氏时有郎官陈损之，至孟氏朝年已百岁，妻亦九十余。当时朝士家有婚聘筵会，必请老夫妇以乞年寿为名。至蜀末年，其夫先死。后圣朝克复，至太平兴国中，老妇犹存，已一百二十岁。远孙媳辈住西市，造花为业，供侍稍给。有好事者往看之，形质尪瘦，若十二三岁小儿，短发皓然。顾视外人，有同异类；寒暑风霜，亦不知之。尝见《神仙传》云：人寿有至一百二十岁，非因修养而致，皆由禀受以得之，则老妇是也。……夫养寿之道，唯不伤而已矣。

〔清〕陈梦雷等：《古今图书集成·人事典》卷66

李　昊

李昊来陈③时，年八十九岁矣。……间问其所以养生者，李曰："人禀五行以生，与天地均，五行之运于天地无穷，而人寿不过百岁者，人自害之耳。人生而知物我之辨。内其在我，而外其在物，物我之情，不忘于心。我与物为二，则其所受五行之气，判然④与五行之大分不通，因其所受之厚薄，各尽其所有而止，故或寿或

① 青城山：在四川灌县城西南。山形似城，故名。有八大洞、七十二小洞。相传张道陵修道于此，为道教第五洞天。
② 尸解：道家认为有道者死时，魂魄离体成仙，留下形骸。
③ 陈：古国名。都城宛丘
④ 判然：两相分离的样子。

夭，无足怪也。今诚[1] 忘物我之异，使此身与天地相通，如五行之气中外流注不竭，人安有不长生者哉!?”

〔宋〕苏辙：《龙川略志》卷10《李昊言养生之术在忘物我之情》

林 英

林英年七十致仕，起为大理卿[2]，气貌不衰，如四五十岁。人或问何术致此，英曰：“但生平不会烦恼。明日无饭吃，亦不忧；事至则遣之释然，不留胸中。”治狱多所全活，若有所见者[3]，岂其阴相耶?[4]

〔宋〕刘廷世：《孙公谈圃》卷中

苏 澄 隐

苏澄隐，字栖真，真定人。为道士，住龙兴观，得养生之术，年八十余不衰老。后唐明宗[5] 尝下诏召之，又令宰相冯道致书谕旨，历清泰[6]、天福[7] 中，继有聘命，并辞疾不至。……

太祖[8] 征太原还，驻跸[9] 镇阳，阵地见行官，命中使掖[10] 升殿，谓之曰：“京师作建隆观，思得有道之士居之，师累辞召命，岂怀土耶?”对曰：“大梁帝宅，浩穰繁会，非林泉之士所可寄迹

① 诚：果真，如果。
② 大理卿：掌管刑法的官。
③ 指林英决狱明察秋毫。
④ 《人生必读书·摄养篇》述林英之言曰：“但生平不会烦恼，一切吉凶祸患听之天命，不预忧也。”
⑤ 后唐明宗：即李嗣源，五代后唐皇帝，公元926—933年在位。
⑥ 清泰：后唐末帝年号（934—936）。
⑦ 天福：后晋高祖年号（936—941）。
⑧ 太祖：宋太祖（927—976）即赵匡胤。宋王朝的建立者。公元960—976年在位。
⑨ 驻跸（bì 毕）：帝王出行，中途暂住。跸，指帝王车驾。
⑩ 掖（yè 业）：搀夫。

也。”上察其意，亦不强之，赐茶百斤、绢二百匹。又幸其观，问曰：“师年逾八十而气貌益壮，善养生者也。”因问其术，对曰：“臣之养生，不过精思练气尔，帝王养生即异于是。老子曰：‘我无为而民自化，我无欲而民自正。’无为无欲，凝神太和，昔黄帝、唐尧享国永年，得此道也。”上大悦，赐紫衣一裘，银器五百两，帛五百匹。年逾百岁而卒。

《宋史》卷461《苏澄隐传》

唐 仲 俊

唐仲俊年八十五六极康宁。自言少时因读《千字文》有所悟，谓“心动神疲”四字也。平生遇事，未尝动心，故老而不衰。

〔元〕邹铉：《寿亲养老新书》卷2

张 珙

张廷老，名珙，唐安江原[1]人。年七十余，步趋拜起健甚。自言夙兴必拜起数十。老人血气多滞，拜则肢体屈伸，气血流畅，可终身无足之病。

〔宋〕陆游：《老学庵笔记》卷2

【按语】

张珙为宋初养生家，生卒年月未详，年七十余而步趋拜起健甚，主要归功于长期坚持晨起“拜起”，即进行弯腰伸背、下蹲起立、屈膝伸腿、俯卧起撑等一类动作的锻炼。

麻 希 梦

① 唐安江原：今四川崇庆东南。

端拱① 初，太宗诏访天下高年。前青州录事参军麻希梦，年九十六，居临淄，召至阙下，延见便殿，赐坐，语次从容。询及人间利害，对之尤详，多蒙听纳。他日访以养生之理，对曰："臣无他术，惟寡情欲，节声色，薄滋味，故得至此。"

〔宋〕王辟之：《渑水燕谈录》

丁 少 微

丁少微，亳州② 真源人。为道古，持斋戒，奉科仪尤为精至。尝隐华山潼谷，密迩陈搏所居，与搏齐名，少微善服气，多饵药，年百余岁，康强无疾。始，卜居山上，起坛场③ 净室。通夕朝礼，五十余年未尝稍懈。太平兴国三年，召赴阙，以金丹、巨胜、南艺、玄芝为献。

《宋史》卷461《丁少微传》

温 阳 老 人

温阳之山，有老人行年一百二十矣。淳熙登号之三年，朝廷举行旷世之典，有采樵者进而问之曰："今天子朝太上皇得寿宫，奉玉卮④ 上千万岁寿，肆⑤ 大号加恩，区内无问于已仕未仕之父母，第其年之如诏者而授之官，叟何为而弗与？"老人对曰："吾未及其年。……吾自幼至老，未尝识富贵之事，身不与毛褐，不

① 端拱：宋太宗年号（988—989）。
② 亳（bó 勃）：州：今安徽亳县。
③ 坛（tán 谈）场：举行祭祀、继位、盟会、拜将等大典之场所。
④ 玉卮：玉制的酒杯。
⑤ 肆：语助词，即"遂"。

知冰绡雾縠[①]之为丽服也；口不厌藜藿，不知熊蹯[②]豹胎之为珍羞也；目不睹靡曼之色，而蓬头龃[③]唇之与居；耳不听丝竹之音，而荛歌牧啸[④]之为乐。今吾虽阅一百二十二年之寒暑，而不离贫贱……。”樵者笑而退。

〔宋〕周辉：《清波杂志》

竹鹤老人

竹鹤老人何太守，享老九十有九。徐子书南尝问曰：“老大人有何修养之道而致寿若此？”答曰：“无。只是好吃的不要多吃，不好吃的全不吃。”

甄栖真

甄栖真，字道渊，单州单父[⑤]人。博涉经典，长于诗赋，一应进士举，不中第。叹曰：“劳神敝精以追虚名，无益也。”遂弃其业，读道家书以自乐。初，访道于牢山华盖先生，久之，出游京师。因入建隆观为道士，周历四方，以药术济人，不取其报。祥符[⑥]中，寓居晋州，性和静，无所好恶，晋人爱之，以为紫极宫主。年七十有五，遇人，或以为许元阳，语之曰：“汝风神秀异，有如李筌，虽老矣，尚可仙也。”因授炼形养元之诀。且曰：“得道如反掌，第行之维艰[⑦]，汝勉之！”栖真行之二三年，渐反童颜，

① 冰绡雾縠（hú 胡）：指如冰雪之薄绢。如薄雾之轻纱。绡，生丝织成之薄纱，薄绢；縠。轻纱也。
② 熊蹯（fán 凡）：即熊掌。
③ 龃（yàn 彦）：牙齿露露在唇外的样子。
④ 荛（ráo 饶）歌牧啸：指樵夫牧童的歌唱声，荛，打柴的人
⑤ 单（shào）州单（shàn）父（fǔ）：今山东单县。
⑥ 祥符：即大中祥符，宋真宗年号（1008—1016）。
⑦ 第行之维艰：但是要把它付之于行动是很艰难的。

攀高摄危，轻若飞举。乾兴元年[1] 秋，谓其徒曰："此岁之暮，吾当逝矣。"即宫西北隅，自凿殡室，室成，不食一月，与平居所知叙别，以十二月二日，衣纸衣，卧砖榻卒，人未之奇也。及岁久，形如生，众始惊，传以为尸解。

栖真自号神光子，与隐人海蟾子[2] 者，以诗往还，论养生秘术，目曰《还金篇》，凡两卷。

《宋史》卷462《甄栖真传》

河 南 子

盱江[3] 有日峰邱道人，号河南子。年九十余，皓发朱颜，冬夏一单衣，雨雪不张盖。叔祖西岩寺丞招之来泰宁，留十余载，携一道篮，系一小牌子，上书诗四句云：

红杏难禁雨，青松耐岁寒。
老迟因性慢，无病为心宽。

〔元〕邹铉：《寿亲养老新书》卷2

袁 履 善

履善年八十余，骨健如铁，每赋一题，如时鲜涧芹之类，多至百首。……为人轩爽诙谑，略无老态，余极喜之。尤以拳自负，所著有《拳经》，文简而法，穷深抉奥，《五木经》、《马戏谱》不足道也。

〔明〕袁宏道：《锦帆集》之二《阅袁履善诗》

① 乾兴元年：公元1022年。乾兴：宋真宗年号（1022年）。
② 海蟾子：即刘海蟾，道教全真教北五祖之一。
③ 盱（xū 虚）江：即抚河，又称汝水。在江西省东部。

周 寿 谊

昆山周寿谊，年一百二十三岁，生于宋而乡饮于洪武六年[①]，子孙皆有百岁，家建世寿堂。六世孙震，正德[②] 中令鄱阳，出《世寿卷》，士大夫多题咏之。

《中洲野录》

《皇朝盛事》

马 李 二 君

马见田善谈玄理，年六十有五，而须发尽黑。李少白不善谈玄理，行年七十而须发亦黑，有少容。予尝以养生术叩见田，曰："不食咸，不饮茶，保养精气神为主，日坐一室，无所事事。"及叩少白，少白无言，但日嬉嬉然，不关心世务，虽患难，无忧戚之色而已，然未尝绝足城市。然则二君致寿果相符邪？抑外不相符，而中实无异邪？

〔明〕陈继儒：《养生肤语》

林 春 泽

候官[③] 林太守春泽，正德甲戌[④] 进士，为户部主事，疏谏南巡，迁员外郎，以司藏失盗镌秩，复历南京刑部郎中，出知松番府，免归。

① 洪武六年：公元 1373 年。洪武：明太祖年号（1368—1398）。
② 正德：明武宗年号（1506—1521）。
③ 候官：今福建闽侯县。
④ 正德甲戌：公元 1514 年。正德：明武宗年号（1506—1521）。

公生于成化庚子①，至万历已卯年② 百岁，有司建人瑞坊。子应亮，以户部侍郎侍养，亦年七十矣，起拜矍铄③ 如壮年。应亮子如楚，工部侍郎。公尝率少司农、少司空④ 田中观耘，乡人立碑纪之，一时以为盛事。其大门有自撰楹联云：

四十登科，甲戌还登甲戌榜；

五旬生子，长孙又抱长孙儿。

至癸未⑤ 十月卒，年百有四岁。其百岁时，犹生一女，适⑥ 云南督学邓原岳。三代进士，五代同堂，一时有“东西林”之称。东林居林浦，即三代五尚书之家；西林居南屿，即人瑞翁宅也。

〔清〕梁章钜：《楹联续话》卷1《故事》

尝闻闽中林太守春泽寿一百四岁。当九十九年，里人拜节祝曰：“原公百龄。”公怫然⑦ 怒且笑曰：“不曾要君家养我，奈何限我寿耶？”

《雪涛小说》

魏 骥

南京吏部魏文靖，家居二十余年，布袍粝⑧ 饭，不治生业，年九十八。御史梁昉言骥耆德，请如汉故事优体之。上御奉天门，顾礼部曰：“尚书魏骥，寿及百龄，兼有德望，朕其嘉悦。其敕遣行

① 成化庚子：公元1480年。成化：明宪宗年号（1465—1487）。
② 万历已卯年：公元1579年，万历：明神宗年号（1573—1620）。
③ 矍铄（jué shuò 决铄）：形容老人精神健旺。
④ 少司农：即户部侍郎，这里指林春泽之子林应亮。少司空：即工部侍郎，这里指林春泽之孙、林应亮之子林如楚。
⑤ 癸未：明神宗万历十一年，即公元1583年。
⑥ 适：旧时指女子出嫁。
⑦ 怫（bó）：通“勃”。怫然：脸上变色的样子。
⑧ 粝（lì 厉）：粗米。

人存问，赐羊酒，有司月给米三石赡[1]之。”敕未临浙而公薨[2]。

〔明〕李贤：《古穰杂录》

明大臣眉寿者多

大臣眉寿至九十者：魏文靖骥，九十八；刘文靖健，九十四；王端毅恕，九十三；尚书王公拱辰、陈公雍，俱九十二；嘉靖[3]中，广东按臣言致仕尚书湛若水年九十，请赐存问，允之，又五年而卒。嘉靖末喻尚书藏坚、万历[4]初王尚书学夔，俱九十余，王以九十四卒；方尚书钝以九十卒；应尚书大猷，今九十四尚无恙，诸子俱贵。

其尚书以上至八十余者：胡忠安谧、韩司寇邦问、蒋恭靖瑶，俱八十九；邹宗伯干、殷司徒从俭、李太宰裕、张太保子麟，俱八十八；马端肃文升、林司徒瀚、韩忠定文、章文懿懋、高襄简友玑、刘清惠麟、严分宜嵩，俱八十六；单司马安仁、杨宗伯翥、王靖远骥、孙司马原贞、王安简宗彝、陶恭介琰、赵康敏鉴、朱宗伯恩，俱八十五；王文端直、王忠肃翱、崔司空文奎、贾文靖咏、朱恭襄希周、孙司徒应奎，俱八十四；黄文简淮、胡宾客俨、刘宫保璋、薛司马远、伊文和直、毛文简纪、罗文壮钦顺、顾宫保应祥、张恭肃润，俱八十三；陆康僖瑜、尹恭简旻、李襄敏秉、闵庄靖珪、焦泌阳芳、李恭襄镗、刘司寇缨、闻庄靖渊，俱八十二；徐宗伯琼、侯司空瓒、洪太保钟、林司寇泮、周司寇伦，俱八十一；俞司寇士悦、苗文康衷、何司马鉴、雍司徒泰、王司寇鉴之、孙司徒交、杨司徒潭，俱八十。

① 赡（shàn 善）：供给，供养。
② 薨（hōng 轰）：中国封建时代王公大臣之死称薨。
③ 嘉靖：明世宗年号（1522—1566）。
④ 万历：明神宗年号（1573—1620）。

《皇朝盛事》

南郑老妪

门人李少京兆子来先复[1]言：曩[2]过汉中，闻南郑县之东有民家老妪，年百二十岁矣，尚强健无恙。李自往访之，云晨出往田间栽种，未及见。

〔清〕王士慎：《香祖笔记》卷1

【按语】

这位民家老妇，一百二十岁高龄，依然清晨出门前往田间栽种。坚持适当的体力劳动，也许正是她能够长寿的重要原因之一。

黄章

顺德[3]人黄章，年近四旬，寄籍新宁，为博士弟子；六十余负，试优补廪；八十三岁贡名太学。康熙己卯[4]，入闱秋试[5]，大书“百岁观场”四字于灯，令其曾孙前导。同学之士，有异而问之者，曰：“我今年九十九，非得意时也，俟一百二岁乃获隽[6]耳。”督抚两台召见授餐，其饮啖俱过常人，各赠金币遣之。

〔清〕钮琇：《觚剩》卷7《粤觚上》

王世芳

① 门人：门生。少京兆：官名。子来：字。先复：名。王士慎的这位门生姓李，名先复，字子来，官为少京兆。
② 曩（nǎng）：以往，从前。
③ 顺德：今广东省顺德县。
④ 康熙己卯：即康熙三十八年（1699）。
⑤ 入闱秋试：入场参加乡试。乡试每三年一次，于秋八月举行，故亦称“秋试”，考取者即成举人。
⑥ 俟（sì 寺）：等到。获隽（jùn 俊）：意谓取中。

临海王芝圃先生世芳，生于顺治己亥① 九月九日寅时，康熙丙辰②，从贝子③ 征耿逆④，血战斩寇数十人，适贝子遽卒，未及奏功议叙，年四十九始补博士弟子员。继而贡成均⑤，官遂昌⑥ 司训。乾隆辛巳⑦，蒙恩授国子监司业，庚寅⑧ 加翰林院侍讲，时已百十二岁矣。当七旬时，孙曾已盛，逮百龄外，曾孙复举曾孙，因赋诗云："身历四朝沾浩荡，眼看七代长儿孙。"盖纪实也。……

〔清〕梁绍壬：《两般秋雨庵随笔·寿星》

周 涣 山

圣祖仁皇帝将五幸杭州⑨，有司增饰西湖诸景，中一二景亭颇事华艳。有天台山人周复庵涣山⑩，年一百六矣，投诗有司而揭于放鹤亭壁，云："金装玉裹梅边鹤，翠绕珠围柳浪莺。浓抹可宜西子污？碧流也识长官清。"盖讽之也。上官过景亭，讶有司增饰，见诗，大责之曰："尔见皇上命名山房耶⑪！圣意本欲敦素崇朴，以惜民力耳，何事华艳为？"命撤去之。驾至，果称旨。

〔清〕金埴：《不下带编》卷1

谢 启 祚

① 顺治己亥：公元1659年。顺治：清世祖年号（1644—1661）。
② 康熙丙辰：公元1676年。康熙：清圣祖年号（1662—1722）
③ 贝子：即固山贝子。清代宗室爵号，位在亲王、郡王、贝勒之下。
④ 耿逆：即耿精忠（？—1682），康熙时袭父爵为靖南王，康熙十三年（1674）年在福建起兵响应吴三桂叛乱。
⑤ 贡成均：选送入国子监。
⑥ 遂昌：县名。在今浙江省西南部。
⑦ 乾隆辛巳：公元1761年。
⑧ 庚寅：公元1770年。
⑨ 原注：康熙四十六年丁亥。"即公元1707年。
⑩ 姓周，名涣山，字复庵。
⑪ 原注："御题行宫曰'西湖山房'。"

乾隆间，粤东诸生谢启祚，年九十八，犹入秋闱①。以年例，当早邀恩赐。大吏每列其名，辄力却之曰："科名定分也，老手未颓，安见此生不为耆儒一吐气？"丙午② 乡试，果中式。谢戏作《老女出嫁》诗云："行年九十八，出嫁不胜羞；照镜花生靨③，持梳雪满头。自知真处子④，人号老风流；寄语青春女，休夸早好求。"时同榜有十二龄童子。抚君某《鹿鸣宴纪盛》诗，有"老人南极天边见，童子春风座上来"，一时传为佳话。明年，应会试，特恩授司业衔⑤。又三年，恭祝纯皇帝⑥ 八旬万寿，晋秩鸿胪卿⑦。濒行⑧，赐诗额以宠之。又十数年卒，盖寿近百二十岁矣。

〔清〕陈康祺：《郎潜纪闻初笔》卷 6《谢启祚耋年登第》

曹 延 栋

吾乡曹慈山先生，神仙中人也。……先生幼有羸疾，俗所谓"童子痨"，终其身未出乡里。家素华朊⑨，不问治生事，天性恬淡，虽博及群书，于经学史学、词章考据无所不通，而不屑蹈坛站⑩标榜之习，朋俦⑪鲜绝，声华阗如⑫。辟园林于城中，池馆相望，有白皮古松数十株，风涛倾耳，如置身岩壑。终日焚香鼓琴，意志

① 秋闱（wéi 韦）：明清秋举制度，每三年的秋季，在各省省城举行一次考试，即乡试。因在秋季举行，故称"秋试"，亦称"秋闱"。闱：考场的意思。录取者称举人。
② 丙午：乾隆五十一年，公元 1786 年。
③ 靨（yè 夜）：面颊上的微涡。
④ 处子：处女。
⑤ 司业：学官名。国子监内的副长官。
⑥ 纯皇帝：即清朝乾隆皇帝（1711—1799，1735—1796 年在位。）
⑦ 晋秩鸿胪（lú 卢）卿：进官爵为鸿胪寺卿。鸿胪寺为古代封建国家职掌朝祭礼仪赞导的官署。鸿胪寺卿为其主官。
⑧ 濒（bīn 宾）行：迫近；靠近。
⑨ 素：向来。华朊（wǔ 五）：犹言华腴。华贵；显贵。
⑩ 蹈：蹈袭；因袭；沿用。坛坫（diàn 店）：古时诸侯盟会的场所，这里指官场。
⑪ 俦（chóu 愁）：伴侣；同辈。
⑫ 声华：犹言声誉。阗（qù 去）如：寂静无闻。

旷远，至九十余乃终。年届大耋①，犹姬侍满前，不事药饵，不希导引，惟以自然为宗，故能颐养天和，克享遐寿②。……此《老老恒言》二卷，乃自言其养生之道，慎起居，节饮食，切切于日用琐屑，浅近易行，而深味之，古今至理，实已不外乎此。

〔清〕金安清：《"老老恒言"序》

【按语】

曹廷栋（1699—？年），字楷人，号六圃，浙江嘉善人，清代著名养生家。天性恬淡。乾隆元年（1736）、乾隆四年（1739），清朝政府两度征举博学鸿辞，皆坚辞不与。尝于所居处累土为山，环植花木，以奉其母，名曰"慈山"，因自号为"慈山居士"。乾隆三十七（1772）、三十八（1773）两年中，曹氏以七十四、五岁高龄，仍随事物留心体察，闲披往籍三百余种，摘取前人之论，参以自己之见，著成《老老恒言》五卷。他的友人顾皋盛赞其书"所具皆人生日常之用，健康至宝。"

默 默 和 尚

江宁③ 燕子矶宏济寺僧默默，于乾隆辛未年④ 恭迎圣驾，上问其年，奏云："一百二岁。"上笑曰："和尚还有二十年寿。"随赐紫衣，默默谢恩而出。乾隆二十九年乙亥⑤ 竟圆寂矣，方信天语之成谶⑥。

〔清〕徐锡麟 钱泳：《熙朝新语》卷 10

① 届：到。大耋（dié 迭）：年高的人，指八十岁以上。《尔雅·释言》郭璞注："八十为耋。"
② 克享遐（xiá 霞）寿：能够享有高寿。克：能够。遐：长久。
③ 江宁：今南京市。
④ 乾隆辛未年：公元 1751 年。乾隆：清高宗年号（1736—1795）。
⑤ 乾隆二十九年乙亥：公元 1755 年。
⑥ 谶（chèn 衬）：预言。

峨 嵋 山 僧

僧年一百四十余岁，独居静室，不与世接，见人亦不言不笑。清乾隆① 间，有司往问之，以偈对曰：

人生七十古来稀，剩有僧人历更稀。
若问延年何法术，一生淡泊养天机。

〔民国〕步翼鹏：《养寿诗歌》

何 烘

长洲② 何沤山烘，邑诸生。常佩一囊一笑，途中见字纸粒米，必拾取之。家贫，课徒自给，而性好放生，有余辄济亲友，人以"穷孟尝"目之。晚耽禅悦，八旬外犹健饭，日行五六十里，不知疲。时高宗诏锡老榜官，沤山年例应得检讨。人劝之试，曰："吾福相薄，骤邀思赐，恐生灾患耳。"嘉庆初，奉诏举孝廉方正③，当道将以沤山名应征，辞曰："扪心自问，字字负疚，何敢冒为！且不就老科，而就制科，更折福矣。"年九十有七，无疾而终。

〔清〕徐锡麟 钱泳：《熙朝新经》卷 12

吴 云

吴玉松太守云，早岁辞官，逍遥里社，所受业女弟子，多至数十人。年八十，其子蔼人学士，已乞养在家。顾南雅通政莼，寄联寿之云：

泉石衍箕裘，名心早净云封岫；
翠钿围杖履，笑口常开雪避髭。

① 乾隆：清高宗年号（1736—1795）。
② 长洲：今江苏吴县。
③ 孝廉方正：明清时代对举人的称呼。

〔清〕梁章钜：《楹联续话》卷3《佳话》

杨能启等

定例，凡寿民、寿妇年登百岁者，由本省督府题请恩赏，奉旨给扁建坊，以昭人瑞。考乾隆二十六年①，广东南海县民杨能启，年一百岁，其妻黄氏，年一百一岁。三十五年，安徽太湖县民朱宪章同妻刘氏，年俱一百岁。四十五年，安徽亳州县民陈洪如，年一百六岁，妻王氏年一百一岁。均蒙纯皇帝御制诗章，渥加宠赍②。又二十七年，山东间邱县民王欣然，年一百三岁，其弟王瑞然，年一百岁。五十五年，山东清平县民张玖园弟张珩，均年逾百令，亦蒙特旨旌表。夫期颐③上寿，振古稀逢，至以一家骨肉之柔，同膺④百岁延洪之算，又恭值高宗纯皇帝⑤御宇同甲，五世同堂，曼福洪祺，君民同庆，则成升平嘉话，寿寓祥征，书契以还，于斯为盛者也。

〔清〕陈康祺：《郎潜纪闻·初笔》卷1《寿民寿妇》

蒲　传　正

蒲传正旧为杭州郡守，年将百岁，色泽光润，如同婴儿。乡绅李觉问其术，答曰："术最简易，惟少年不放纵，将老绝欲早，无他术也。"

《人生必读书·摄养》

① 乾隆二十六年：公元1761年。
② 渥（wò 握）：优厚。赍（jī 鸡）：以物送人。渥加宠赍：优厚地给予荣誉和赏赐。
③ 期（jī 鸡）颐：指一百岁。《礼记·曲礼上》："百年日期，颐。"
④ 膺（yīng 英）：享有。
⑤ 高宗纯皇帝：即清高宗，年号乾隆。

池 姓 老 民

嘉庆丁巳①，忻州② 崔酉山映辰令山东兰山时，署中有老民池姓者，担水夫也，相传自康熙③ 间受雇供役，其时年已四旬。生平无所嗜好，亦未有室家，所得佣值，辄分给其曹偶，人咸昵之。历任悬令亦知其愿且勤，令督率诸夫，俨然颐指气使，不徒恃力作矣。乾隆三十年④，年逾九十，循例宜邀粟帛之赐。令欲为之请，池坚辞曰："小人薄福相，天特予之寿，幸矣。一旦膺恩锡⑤，恐折将来寿算。盍少留之⑥ 以绵⑦ 未尽之年乎？"令韪其言，事遂寝。至是，酉山为之详请题咨，蒙赏六品顶带，时年一百二十六岁。余在兰山亲见其人，体癯⑧ 而神清，声啾啾如婴儿，隆冬常科首，汗气蒸蒸上腾，庶几其能葆真者。

〔清〕徐锡麟、钱泳：《熙朝新语》卷 16

赵 振 鲸

杭有乡民赵振鲸者，嘉庆甲戌⑨ 一百岁，蒙恩赐六品顶带。山舟学士为书坊对云：

身历四朝，太平黎庶；

寿登两甲，盛世耆英。

赵来谢时，自江中摇舟入城，泊盐桥，步行至竹竿巷，不持杖，拜

① 嘉庆丁巳：公元 1797 年。嘉庆：清仁宗年号（1796—1820）。
② 忻（xīn）州：今山西忻县。
③ 康熙：清圣祖年号（1662—1722）。
④ 乾隆三十年：公元 1765 年。
⑤ 谬膺（yīng 英）恩锡：指得到本不应得到的皇上的恩赐。膺：受。锡：赐
⑥ 盍（hé 何）少留之：何不稍微留下一点余地。盍：何。少：稍。
⑦ 绵：延。
⑧ 癯（qú 渠）：瘦。
⑨ 嘉庆甲戌：公元 1814 年。嘉庆：清仁宗年号（1796—1820）。

跪无所苦，同来者系其长孙，已六十三矣。

赵君为人短小，无须髯，好观剧。全里社演剧，赵挺身挨入人丛，有拍其肩者曰："老弟莫用力，我老年人筋骨不耐揉搓也。"赵回视之，其人须发皓然，因问曰："翁年几何？"曰："八十三岁矣。"赵笑曰："然则与我大小儿同年也。"于是闻者哗然。后年百有九岁，无疾而逝。

〔清〕梁绍壬：《两般秋雨庵随笔》卷2《寿星》

蓝　祥

家接山叔祖，守广西庆源，有蓝祥者，年一百四十四岁，乡人耕凿自安，不谙朝典，叔祖为祥请旌褒，恩赐六品顶带，并设宴府堂以待之。其曾玄扶掖而来，耳目无翳障，饮啖过人。顾能画人物，因倩其画寿星一幅，寄呈山舟学士。学士题《寿星赞》百余字，并画勒诸石，今其碑犹存清勤堂中也。

〔清〕梁绍壬：《两般秋雨庵随笔》卷2《寿星》

秋航和尚

金陵[1]泉伯敏太守鲁言：京师秋航和尚工围棋，称国手；饮酒、食肉，无异平人。同治甲子[2]，年一百二十岁始圆寂……太守往视，则见瞑目趺坐，双垂鼻柱至膝，其光亮如水晶云。然此是释子[3]，或疑其有坐功服气之术。

〔清〕陈其元：《庸闲斋笔记》卷9《长寿术》

① 金陵：今南京市。
② 同治甲子：公元1864年，同治：清穆宗年号（1862—1874）。
③ 释子：僧人。

清朝大员多耆寿

本朝大员多耆寿①，汉、唐以次，皆所不及。宋惟文潞公② 一人至九十外，明则刘健、王恕二人逾九十耳。乾隆朝先有沈归愚尚书九十七，嘉庆初蔡葛山相国九十三，梁山舟学士九十三，道光中李书农尚书九十六，黄左田宫保、戴莲士相国九十五，咸丰中杜石樵尚书亦九十六，凡一品而得九十者，已六人矣。其八十外及将九十者，更指不胜屈也。大儒中，孙夏峰③、毛西河④ 亦过九十。文苑中唐实君、韩某变然。

〔清〕金安清：《水窗春呓》卷下《大臣多耆文》

一 家 上 寿

历城耆民刘子全者，年八十五矣，尚矍铄⑤。自云：生母魏氏，年百有三岁，尚在；一姑嫁郭氏，年百有七岁；一姑嫁夏氏，年九十有八。子全有五子十三孙，家药山下，子孙有为诸生者，群叹异之，又闻章丘堪舆聂翁言，曾游钜野县，至李家集，见一老妪，年百四十七岁，尚能纺绩，忘其姓氏。

〔清〕王士禛：《池北偶谈》卷26《一家上寿》

五 世 同 堂

① 耆（qí其）寿：高寿。
② 文潞公：即文彦博（1006—1097），北宋大臣。官至宰相，前后任事约五十年，封潞国公。
③ 孙真峰：即孙奇逢（1584—1675），明清之际学者。字启泰，一字钟元，世称夏峰先生。
④ 毛西河：即毛奇龄（1623—1713），清代经学家、文学家。字大可，号初晴，又以郡望称西河，浙江萧山人。
⑤ 矍（jué决）铄：形容老人精神健旺。

乾隆四十九年[1] 闰三月初八日，上以皇玄孙生，命儒臣检阅《四库全书》，自古耆寿得见玄孙者凡几人。嗣奏：三代以上不可考，隋以前未有其人，惟唐光禄大夫南昌人钱朗[2]、宋参知政事饶州人张寿[3]、元绍兴人吴宗元[4]，明国子监博士吉安人罗恢[5]，又常熟人归璿[6]、长洲人文征明[7]，凡臣庶以耆寿得玄孙者，仅有六人，而帝王则未之前闻云云。

然其时，据直隶、江西、山东、四川、广西各督抚奏报，百岁寿民五世同堂者六家。又各督抚奏报，五世同堂者一百九十四家，如直隶张壁、湖北李进也、贵州孙月英，各得玄孙自八人至六人不等，尤为蕃衍。盖圣化翔洽[8]，生齿殷昌[9]，同时名列奏章，事登御集，皆先民罕遇之荣[10] 也。

〔清〕陈康祺：《郎潜纪闻三笔》卷10《耆寿得玄孙者古今仅有六人》

一门四皓

番禺[11] 陂头之乡，有四潘翁者，同母之兄弟也。一曰秉彝，寿至九十有八；一曰岣嵝，寿至九十有六；一曰庆存，寿至八十有九；一曰庆余，寿至八十有八。康熙[12] 间，其族人以闻有司，有司表其闾曰[13]："一门四皓。"

① 乾隆四十九年：公元1784年。
② 原注：见《山堂肆考》。
③ 原注：见周必大《平园续稿》。
④ 原注：见宋濂《潜溪集》。
⑤ 原注：见明《文衡》。
⑥ 原注：见《归有光集》，璿即有光高祖。
⑦ 原注：见征明《甫田集》
⑧ 翔洽：祥和融洽。
⑨ 生齿殷昌：指人类的生长繁育十分昌盛兴旺。
⑩ 罕遇（hǎn è 罕额）之荣：罕遇的美事。遇：遇。
⑪ 番（pān）禺：县名。在今广东省广州市南部。
⑫ 康熙：清圣祖年号（1662—1722）。
⑬ 有司表其闾（lú）：政府有关部门特地在其乡里聚区表彰。表：表彰。闾：里巷的大门。

〔清〕王应奎：《柳南续笔》卷3

兄弟高年

湖南湘乡县，有胡氏兄弟五人，皆享上寿。光绪四年，其长兄胡瑜，八十九岁；次胡瑞，八十七岁；次胡琇，八十五岁；次胡瑞，八十三岁；次胡环，八十一岁。湖南巡抚以闻，洵人瑞也。

〔清〕俞樾：《耳邮》卷4

三寿母

比年直省督抚奏报寿妇百岁者三家：一、河南故漕运总督袁端敏公甲三[①]之母、现任户部侍郎保恒[②]之祖母郭氏；二、广东现任赤溪协副将周风山、湖北补用副将周岐山之祖母陈氏；三、直隶道光戊戌[③]会元[④]王振纲之母杜氏。皆亲见七代，五世同堂，先后奉特旨褒赏。袁母年九十七，王母年九十四，皆援连闰计算之例，以百岁请旌；周母则于同治十年[⑤]实已训致[⑥]百龄矣。

〔清〕陈康祺：《郎潜纪闻初笔》卷6《三寿母》

① 袁端敏公甲三：袁甲三，清项城人，字午桥，道光进士官至漕运总督卒谥"端敏"。

② 保恒：清代满州正兰旗人；姓博尔济吉特氏。咸丰初，任直隶提督，防堵固关。同治间，官乌鲁木齐领队大臣，谥"桓靖"。

③ 道光戊戌：公元1838元。

④ 会员：科举制度中，各省举人三年一次到京会考，名为会试。会试的第一名为会员，会试以后，还有一次殿试，殿试的第一名则称状元。

⑤ 同治十年：公元1871年。

⑥ 训致：逐渐到达。《易·坤》："履霜坚冰，阴始凝也；训致其道，至坚冰也。"

后　记

“不知易便不足以言太医”，“易具医之理，医得易为用”。这是祖国医学传统格言中的名句。明代名医张介宾在其《医易义》中指出，医易同源。认为易者，易也，具阴阳动静之妙；医者，意也，合阴阳消长之机。虽阴阳备于《内经》，而变化莫大乎《周易》。故曰：天人一理者，一此阴阳也；医易同源者，同此变化也。又曰：“易之书，一言一字皆藏医学之指南；一象一爻咸寓尊生之心鉴”。清代医家唐宗海在《医易通说》中也指出，易学是医学之源，医学是易学之绪。如此等等的论述均说明了医易相通的事实和道理。也许正因如此，研易者习医，从医者研易，相互切磋而著此书，就很自然了。这正是：医易生定自相通，秦汉昭著宋明清。桃李争芳集英殿，杨柳纷呈舞霄空；鸥临学海梨花密，雁入书林杏雨浓。国学精深悬日月，献与民众共养生。

本书在写作过程中，得到了许多易学和医学界前辈、同仁的热心支持和帮助，借鉴并汲取了古今许多有关的研究成果，并得到了安国市政协副主席兼统战部部长赵国武先生、香港金心集团董事局主席李金松先生、台湾易经学会理事长邵崇龄先生、马来西亚吉隆坡易经学会会长陈启生先生、美国亚太地区艺术交流演出公司吴艳平先生、首都师范大学出版社董凤举和宋焕起等先生的大力支持。在此一并致谢。

由于水平和其他条件所限，书中难免有粗陋欠当之处，恳望各位前辈、同仁和广大读者指正、赐教。

作者

1994 年 7 月 5 日